



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Inclusão da aptidão física no contexto escolar - Um estudo centrado na perceção do professor

Relatório Final da Atividade de Investigação e Inovação – Área 2 do Estágio
Pedagógico realizado na Escola Secundária Augusto Cabrita, com vista à obtenção o
grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Juri:

Presidente

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Vogais

Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Professor Doutor Filipe da Silva Figueira Martins

Bruno José Miguel da Palma

2016



UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA



Inclusão da aptidão física no contexto escolar - Um estudo centrado na perceção do professor

Relatório Final da Atividade de Investigação e Inovação – Área 2 do Estágio
Pedagógico realizado na Escola Secundária Augusto Cabrita, com vista à obtenção o
grau de Mestre em Ensino da Educação Física nos Ensinos Básico e Secundário

Orientador: Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Juri:

Presidente

Professora Doutora Ana Luísa Dias Quitério

Vogais

Professor Doutor António Paulo Pereira Ferreira

Professor Doutor Filipe da Silva Figueira Martins

Bruno José Miguel da Palma

2016

Agradecimentos

À Sara pelo apoio incondicional e por respeitar a minha decisão de, tantas vezes, ter abdicado do tempo em família para que fosse possível produzir este trabalho.

À Rita e à Joana por, mesmo sem saberem, terem sido a minha inspiração e motivação para levar este trabalho até ao fim.

À minha irmã que sempre me apoiou com as suas propostas e esclarecimentos.

Aos meus pais, que são a causa da minha existência.

Aos meus amigos, sem exceção.

Ao meu orientador, Professor António Paulo, pelos esforços desenvolvidos, pela compreensão e pela disponibilidade demonstradas, tanto no presente, como no ano letivo 2003/ 2004.

À professora Ana Silva, ao João e ao Rui com quem, no ano letivo 2003-2004, partilhei a experiência de elaborar o estudo aqui apresentado.

Aos meus colegas de trabalho, com quem tenho partilhado muitas das vivências aqui aludidas e com quem tenho o privilégio de, diariamente, partilhar a paixão pela Educação Física.

Aos meus alunos, que são o substrato da minha experiência profissional.

Índice Geral

Índice de Figuras	V
Índice de Quadros	VI
Resumo	VII
Abstract	VIII
Abreviaturas	IX
 Introdução	 1
 Parte I - Estudo de Investigação e Inovação Pedagógica (Ano Letivo 2003/ 2004)	 4
 1. Revisão de Literatura	 5
1.1. Conceitos	5
1.2. Perceção	6
1.2.1. Performance desportiva e saúde	7
1.2.2. A aptidão física no contexto escolar	8
1.2.3. Manutenção dos hábitos de atividade física e aptidão física ao longo da vida ...	9
1.2.4. Multidimensionalidade da aptidão física	10
1.2.5. Componentes da aptidão física	11
1.3. Aplicação/ treino da aptidão física	14
1.3.1. Efeitos da atividade física sobre a aptidão física e saúde	15
1.3.2. Contributo da Educação Física na promoção da atividade física	17
1.3.3. Princípios de desenvolvimento da aptidão física	19
1.3.4. Treino das capacidades físicas	20
1.3.5. Treino da bateria de testes	20
1.4. Avaliação/ classificação da aptidão física	21
1.4.1. Posicionamento psicométrico	21
1.4.2. Perspetivas históricas da avaliação da APTF	22
1.4.3. Processos de avaliação normativos e criteriosais	22
1.4.3.1. Vantagens da avaliação normativa	23
1.4.3.2. Insuficiências da avaliação normativa	23
1.4.3.3. Vantagens da avaliação criterial	25

1.4.3.4. Insuficiências da avaliação criterial	26
1.4.4. Análise e interpretação do perfil de aptidão física	27
1.4.5. Avaliação cognitiva	29
1.4.6. Avaliação das capacidades físicas	30
1.4.7. Instrumentos	32
3. Metodologia	34
3.1. Caracterização da amostra	34
3.2. Hipóteses.....	34
3.3. Caracterização dos instrumentos utilizados	35
3.4. Variáveis	35
3.5. Recolha e tratamento dos dados	36
3.6. Técnicas estatísticas	36
3.7. Grau de significância	37
4. Apresentação e discussão dos resultados	38
4.1. Análise descritiva	38
4.1.1. Percepção da APTF	38
4.1.2. Treino/ aplicação da APTF	41
4.1.3. Avaliação/ Classificação	43
4.2. Análise comparativa	47
4.3. Análise de correlações	49
5. Conclusões	53
6. Recomendações	57
7. Limitações do Estudo	58

Parte II - Reflexão Crítica	60
Introdução	61
1. Sobre a pertinência do estudo	63
2. Sobre as recomendações atuais para a promoção da atividade física e saúde	64
3. Sobre as conclusões do estudo	67
4. Sobre as recomendações	68
5. Conclusão	69
6. Considerações Finais	70
Referências Bibliográficas	78
Anexos	

Índice de Figuras

Figura 1 - Perfil diferenciado de dois sujeitos (adaptado de Maia, 1995)	28
Figura 2 – Perfil da percepção da APTF da amostra	50

Índice de Quadros

Quadro 1 - Componentes e fatores da APTF associados à saúde (Bouchard e Shephard, 1992) adaptado por Maia (1999)	11
Quadro 2 - APTF no contexto social	38
Quadro 3 - APTF no contexto escolar global	39
Quadro 4 - Significado da APTF no desenvolvimento dos alunos	39
Quadro 5 - Influência do departamento na abordagem da APTF	39
Quadro 6 - Eficácia do modelo de APTF proposto pelos PNEF	40
Quadro 7- Pertinência da uniformidade de métodos de avaliação da APTF	40
Quadro 8 - Importância do Treino	41
Quadro 9 - Treino/ Aplicação	41
Quadro 10 - Razões porque não treinam	42
Quadro 11 - Modo de aplicação da APTF	42
Quadro 12 - Tempo para treinar	43
Quadro 13 - Importância da avaliação	43
Quadro 14 - Importância da classificação	44
Quadro 15 - Avaliação	44
Quadro 16 - Razões porque a APTF não é avaliada	45
Quadro 17 - Razões porque a APTF é avaliada	45
Quadro 18 - Componentes da APTF avaliadas	46
Quadro 19 - Tempo de Avaliação	46
Quadro 20 - Pressupostos considerados na classificação	46
Quadro 21 - Objetivos a alcançar	47
Quadro 22 - Variáveis consideradas na análise comparativa	48
Quadro 23 - Relação entre a Importância da Avaliação da APTF e a Importância da sua Classificação	49
Quadro 24 - Associação entre o Treino, Avaliação e Percepção da APTF	50
Quadro 25 - Associação entre a Avaliação e Percepção da APTF	51
Quadro 26 - Associação entre a percepção e o tempo de treino por ano da APTF	51
Quadro 27 – Associação entre o tempo para treinar e o treino e avaliação da APTF....	52
Quadro 28 - Associação entre o tempo para avaliar e o treino e avaliação da APTF....	52

Resumo

O presente relatório teve por objetivo analisar o estudo realizado no âmbito da atividade de Investigação e Inovação – Área 2 do Estágio Pedagógico realizado na Escola Secundária Augusto Cabrita no ano letivo 2003/ 2004.

O estudo teve como objetivo aferir a perceção dos professores, relativamente à inclusão da aptidão física no conjunto de matérias a abordar na disciplina de Educação Física, conforme proposto pelos Programas Nacionais da disciplina.

Foram analisadas 3 dimensões: perceção, treino/ aplicação e avaliação/ classificação, tendo sido verificada quais as associações existentes entre estas variáveis.

Para o efeito foi elaborado um questionário, que foi preenchido por 168 professores de Educação Física das escolas básicas e secundárias do ensino público, do Centro de Área Educativa da Península de Setúbal.

Os resultados do estudo revelaram que os professores tinham uma perceção positiva sobre a aptidão física reportada à saúde. Esta perceção influencia a adoção de processos de treino e o número de horas dedicado para o efeito durante as aulas de Educação Física, não influenciando, porém, a adoção de processos de avaliação. Verificou-se também, que existia uma associação entre a adoção de processos de treino e a adoção de processos de avaliação.

PALAVRAS CHAVE: APTIDÃO FÍSICA, EDUCAÇÃO FÍSICA, PERCEÇÃO, TREINO, AVALIAÇÃO

Abstract

The aim of this report is to analyze the study carried out under the Research and Innovation activity - Area 2 of the Teacher Training held in the Escola Secundária Augusto Cabrita in the academic year 2003/2004.

The objective of this study was to assess the teachers' perception regarding the inclusion of physical fitness as one of the parameters addressed in Physical Education, as proposed by the National Curriculum for the subject.

Three dimensions were analyzed: perception, training / implementation and evaluation / classification, having verified the associations between these variables.

For this purpose we prepared a questionnaire, which was completed by 168 Physical Education teachers from Primary and Secondary Schools in public education, of the for Setúbal Educational Region.

The results of the study revealed that teachers had a positive perception about physical fitness in relation to health. This perception influences the adoption of training methods and the number of hours devoted to this effect during Physical Education classes, however, this did not influence the adoption of evaluation processes. It was also found that there was an association between the adoption of training methods and the adoption of evaluation processes.

KEYWORDS: FITNESS, PHYSICAL EDUCATION, PERCEPTION, TRAINING, EVALUATION

Abreviaturas

APTF – Aptidão Física

AF – Atividade Física

EF – Educação Física

PNEF – Programas Nacionais de Educação Física

IMC – Índice de Massa Corporal

ACSM – American College of Sports Medicine

Introdução

Desde finais do século passado que se verifica uma preocupação emergente com o desenvolvimento de mecanismos de promoção da atividade física (AF) capazes de induzir benefícios sobre a saúde e bem-estar das populações. Vários relatórios produzidos por diferentes instituições da área saúde comprovam os benefícios da prática regular de AF (ACSM, 2014).

No que se reporta à população infanto-juvenil, partindo do pressuposto que todos os jovens frequentam a escola, os programas escolares têm sido apontados como o método preferido para a promoção de AF a longo prazo na população juvenil (Sallis & McKenzie, 1991). Consequentemente, os programas escolares da disciplina de Educação Física (EF) assumem responsabilidades na promoção da saúde pública (Dale e Corbin, 2000).

Nesta conformidade, Portugal não é exceção, também os Programas Nacionais de Educação Física (PNEF) foram sofrendo alterações no que respeita aos objetivos de promoção da condição física, sendo uma das grandes finalidades, a necessidade de elevação e manutenção da aptidão física (APTF).

No departamento de Educação Física da Escola Secundária Augusto Cabrita, apesar da APTF ser uma das áreas dos PNEF, a questão de como abordar esta matéria nas aulas, não suscitava uma resolução pacífica, pois os professores tinham diferentes perceções acerca da sua importância. Deste modo, encontrou-se neste tema uma pertinência que justificava um investimento na sua investigação.

Assumiu-se, assim, a APTF enquanto uma das áreas de avaliação específicas da EF consagradas nos PNEF, como a temática de investigação a explorar no estudo de investigação-ação realizado. Pretendeu-se verificar qual a orientação seguida para a inclusão e desenvolvimento desta temática no contexto escolar.

Tendo como premissa que a perceção que os professores tinham acerca da APTF poderia influir na sua tomada de decisão acerca da implementação e avaliação da mesma, considerou-se pertinente encontrar respostas para duas questões:

1. Quais os motivos que levavam os professores de EF a apresentar alguma resistência para a inclusão da APTF?
2. De que forma é que a perceção que os professores tinham acerca da APTF influenciava a abordagem da mesma nas suas aulas?

Ao procurar verificar-se qual a orientação seguida para a inclusão e desenvolvimento da APTF no contexto escolar, definiram-se os seguintes objetivos de estudo:

- Identificar qual a perceção dos professores sobre a importância da APTF na escola;
- Verificar qual a influencia da perceção sobre o treino e avaliação da APTF;
- Identificar as estratégias de aplicação/ treino da APTF utilizadas pelos professores;
- Identificar as estratégias de avaliação/ classificação da APTF utilizadas pelos professores;
- Propor estratégias de aplicação/ treino da APTF no contexto escolar;
- Propor estratégias de avaliação/ classificação da APTF no contexto escolar.

O estudo em análise foi realizado no âmbito da área de investigação e inovação pedagógica (área 2) do Estágio Pedagógico do Curso de Ciências do Desporto - Menção Educação Física e Desporto Escolar, da Faculdade de Motricidade Humana, realizado na Escola Secundária Augusto Cabrita, no ano letivo 2003/ 2004.

Foi utilizada uma amostra de 168 professores (102 do sexo masculino, 66 do sexo feminino), com experiência profissional diversa, de diferentes escolas do Centro de Área Educativa da Península de Setúbal.

Os dados foram recolhidos por intermédio da aplicação de um questionário de avaliação da perceção dos professores de EF face à inclusão da APTF no contexto escolar.

O presente relatório pretende ser o resultado de uma reflexão crítica, em torno do trabalho de investigação caracterizado, estando o documento dividido em duas partes. A parte I, referente à apresentação do estudo realizado no ano letivo 2003/ 2004, onde se identifica e contextualiza a problemática em estudo, num primeiro momento e, num segundo momento, caracteriza-se a metodologia utilizada e os resultados obtidos, sendo esta constituída pelos capítulos: Revisão de Literatura; Metodologia; Apresentação e discussão dos resultados; Conclusões; Recomendações e Limitações do Estudo.

A parte II consiste numa reflexão em torno do impacto do estudo, analisando, com distanciamento temporal (doze anos), as suas conclusões e quais as implicações que o mesmo teve sobre o nosso desenvolvimento profissional, sobre os restantes profissionais envolvidos e sobre a comunidade na qual foi realizado. Esta parte encontra-se dividida em seis pontos: Introdução; Sobre a pertinência do estudo; Sobre as recomendações atuais para a promoção da atividade física e saúde; Sobre as conclusões do estudo; Sobre as recomendações; Conclusão e Considerações Finais.

Parte I - Estudo de Investigação e Inovação Pedagógica (Ano Letivo 2003/ 2004)

1. Revisão de Literatura

Neste capítulo procura-se analisar o estado da arte relativamente à importância da AF e da APTF, com o intuito de enquadrar a temática no contexto da disciplina de EF. As informações recolhidas são remetidas para as três dimensões definidas no estudo: percepção, treino/ aplicação e avaliação/ classificação, que adiante serão tratadas.

1.1. Conceitos

Para uma melhor compreensão da problemática em estudo, importa considerar alguns conceitos adiante mencionados.

Atividade Física

Qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos que resulta num aumento do dispêndio energético. Engloba os movimentos realizados no trabalho, nas atividades domésticas e nos tempos de lazer (Bouchard, Shephard & Stephens, 1994).

Atividade Física Ligeira

Por AF ligeira entende-se atividades cujo dispêndio energético é inferior a 3 Met's (1 Met = 3,5 ml.Kg.min⁻¹). Engloba-se neste padrão, atividades como caminhar em superfície plana (4 a 5 Km/h), limpar a casa, aspirar, golfe, bowling, ténis de mesa leve, servir à mesa, etc. (Pate, Long & Heath, 1994).

Atividade Física Moderada

Por AF moderada entende-se atividades cujo dispêndio energético varia entre 3 e 6 Met's. Engloba-se neste padrão, atividades como caminhar/ correr (5,5 a 6,5 Km/h), jardinagem ativa, carregar com pesos (e.g. bebé), andar de bicicleta, dançar, jogar ténis, etc. (Pate, Long & Heath, 1994).

Atividade Física Vigorosa

Por AF vigorosa entende-se atividades cujo dispêndio energético é superior a 6 Met's. Engloba-se neste padrão, atividades como corrida (mais de 7 Km/h), trabalho manual intenso (e.g. serrar), trabalho de musculação, jogar futebol, basquetebol, escalada, montanhismo, etc. (Pate, Long & Heath, 1994).

Aptidão Física

Constructo multidimensional que não pode ser espelhado por uma única medida, mas sim representado por um perfil que expressa as capacidades ou traços de um indivíduo ou conjunto de indivíduos num determinado momento (Marsh, 1993; Safrit, 1990; Whitehead, Pemberton & Corbin, 1990).

Obtenção e/ou manutenção de uma dada expressão de capacidades físicas que se relacionem com a saúde e que são necessárias para a realização de atividades diárias, bem como para o confronto de desafios físicos esperados, ou não (Morrow, Jackson, Disch e Mood, 1995).

Exercício Físico

Forma de AF planeada, realizada numa base regular durante um determinado período de tempo (treino), com vista a um objetivo específico tal como a melhoria da APTF, da prestação motora/ técnica e da saúde (Bouchard et al., 1994).

Morbilidade

Qualquer desvio, objetivo ou subjetivo, de um estado de bem-estar físico ou psicológico. Avalia-se pelo número de pessoas que estão doentes por unidade de população e por ano, pela incidência de condições específicas por unidade de população e por ano, e pela duração média de tais condições (Ferreira, 1998).

Saúde

Estado caracterizado por uma aptidão para realizar AF com vigor, bem como pela demonstração de traços e características que estão intimamente associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças hipocinéticas (Bouchard et al., 1994).

1.2. Perceção

Partindo da primeira dimensão em análise no estudo (perceção), neste ponto do trabalho expõe-se algumas evidências científicas que considerámos poderem enquadrar o modo como os professores de EF entendem o desenvolvimento da APTF, enquanto área da sua intervenção.

A reflexão acerca da APTF assume normalmente dois posicionamentos convergentes. O primeiro reporta-se a um carácter eminentemente pedagógico, com

implicações na saúde e hábitos de vida das pessoas, bem como no nível de desempenho de um conjunto variado de tarefas. O segundo posicionamento advém da teoria psicométrica clássica e procura estabelecer um conjunto de relações lógicas e consistentes entre a definição operacional de APTF e a sua avaliação concreta (Maia, 1996). Este último sustenta a questão da avaliação da APTF, adiante tratada.

Do primeiro posicionamento resultam duas orientações distintas: a APTF associada à saúde e a APTF associada ao desempenho desportivo-motor (Maia, 1996).

1.2.1. Performance desportiva e saúde

Tal como referido é possível interpretar o estado de APTF de duas formas aparentemente distintas. Uma reporta-se ao quadro da performance desportiva, enquanto a outra orienta-se para o domínio da saúde. Esta diferenciação expressa sobretudo uma preocupação didática, ainda que procure marcar uma fronteira nos objetivos a alcançar – o da capacidade de realizar trabalho de modo eficiente em condições de exigência enérgico-funcionais precisas, e o de cariz epidemiológico, relativo à saúde das populações numa lógica essencialmente preventiva (Maia, 1999).

No âmbito do desempenho desportivo-motor a APTF é entendida como a capacidade funcional múltipla de um dado indivíduo para realizar atividades em que exijam empenhamento muscular ou, também, como a aptidão individual demonstrada, sobretudo pela capacidade de realizar trabalho, em competições desportivas (Bouchard et al., 1994; Safrit, 1989).

Por outro lado, a concessão da APTF associada à saúde é caracterizada por um estado demarcado pela aptidão para realizar atividades físicas com vigor, bem como pela demonstração de traços e características associadas a um risco reduzido de desenvolvimento de doenças hipocinéticas (Morrow, Jackson, Dish & Mood, 1995; Safrit, 1989; Bouchard et al., 1994).

Contudo, ainda que tendencialmente se diferencie estas duas perspetivas, tal diferenciação não será totalmente correta, na medida em que existem muitos pontos comuns a ambas. A capacidade aeróbia, a força e resistência muscular, a flexibilidade e a composição corporal tão depressa se relacionam com a incidência de doenças hipocinéticas, como com o desempenho num conjunto variado de atividades físicas (Franks, Morrow, Jr. & Plowman, 1988).

1.2.2. A aptidão física no contexto escolar

Partindo da associação inequívoca entre estado de APTF e a Saúde, o American College of Sports Medicine (ACSM), invoca a relevância do desenvolvimento da APTF em crianças e jovens, expressando a ideia de que é inquestionavelmente aceite a importância de programas de AF que visem o incremento da APTF das crianças e jovens, tendo como propósito encorajar a adoção de hábitos apropriados de exercício que se prolonguem pela vida adulta, visando a manutenção da capacidade funcional dos indivíduos, bem-estar e melhoria da saúde (ACSM, 1988).

Esta orientação associada à saúde, segundo Maia (1999), foi assumida por parte dos profissionais de EF de diversos países, encontrando-se consignada nos programas oficiais da disciplina.

Portugal não é exceção, os PNEF encerram várias diretrizes que apelam à necessidade de elevação e manutenção da APTF. Após a revisão programática efetuada em 2001, a questão é apresentada do seguinte modo:

“Visando a APTF, na perspetiva da melhoria da qualidade de vida, saúde e bem-estar:

- Consolidar e aprofundar os conhecimentos e competências práticas relativos aos processos de elevação e manutenção das capacidades motoras”

(Jacinto, Comédias, Mira & Carvalho, 2001, p.10)

“Conhecer e interpretar os fatores de saúde e risco associados à prática das atividades físicas e aplicar as regras de higiene e de segurança.”

(Jacinto et al., 2001, p.12)

“Conhecer e aplicar diversos processos de elevação e manutenção da condição física de uma forma autónoma no seu quotidiano, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.” (Jacinto et al., 2001, p.14)

Para Sallis & McKenzie (1991), os programas de EF assumem uma importância fulcral para que sejam proporcionadas as necessidades de AF da maioria das crianças e jovens, pois a participação em AF, visando o desenvolvimento das capacidades físicas, é um dos mais importantes objetivos dos programas de EF.

A importância dos programas de EF no fomento de oportunidades de prática de AF aos jovens é também discutido em relatórios americanos (e.g. ACSM, 1988; U.S. Department of Health and Human Services, 1991), onde se apela a programas de EF relacionados com a saúde, que se centrem em atividades para a vida e que proporcionem, em pelo menos 50% do tempo da aula, prática de AF (Kullina & Silverman, 2000).

Parece então considerar-se que as atitudes, hábitos e comportamentos de AF que desenvolvam a APTF, ao serem promovidos desde cedo, nomeadamente nas aulas de EF, poderão ser transferidos para a vida adulta, fomentando, assim, a adoção de um estilo de vida saudável.

1.2.3. Manutenção dos hábitos de atividade física e aptidão física ao longo da vida

O processo arteriosclerótico inicia-se em idades baixas e progride até à idade adulta, frequentemente resultando em doenças do foro cardiovascular (Lenfant, 1992). De modo a prevenir o surgimento de doenças crónicas associadas a este processo e, considerando que existem evidências de que a AF confere uma proteção relativa a essas doenças, haverá por isso interesse em iniciar a sua prevenção durante as duas primeiras décadas de vida, através de AF regular (Sallis & Patrick, 1994), sobretudo ao constatar-se que a participação em AF é muito baixa nos adultos (Dale & Corbin, 2000).

Partindo do pressuposto que os hábitos de AF adquiridos nas idades jovens apresentam correlação com os mesmos na idade adulta alguns estudos foram realizados, levando a conclusões nem sempre consensuais.

Gomes (1996), reportando-se a um estudo de Ergstrom, realizado no ano de 1986, onde foram entrevistados 2454 jovens suecos de 15 anos acerca das suas atividades desportivas no tempo de lazer, sendo o mesmo grupo seguido 5, 10 e 15 anos mais tarde, refere que os resultados alcançados sugerem que, pelo menos do ponto de vista psicológico, as atividades desenroladas aos 15 anos foram determinantes na participação em atividades físicas regulares, depois de adultos.

Malina (1996), a propósito desta questão, constatou que os hábitos de AF em crianças e jovens não estão altamente associados com o seu estado de APTF e saúde na vida adulta, sendo os hábitos de AF na vida adulta mais benéficos para afetar o estado de APTF e saúde nessa mesma idade.

Por outro lado, Trudeau, Laurencelle, Trembley, Rajic & Shepard (1999), verificaram que a existência de um programa de AF a cumprir durante o ensino primário tinha um efeito positivo no nível da AF das mulheres adultas, ainda que tal não ocorresse nos homens.

No entanto, Taylor, Blair, Cummings, Wun & Malina (1999) chegaram à conclusão de que ser forçado a uma prática de exercício durante idades jovens pode ter um impacto bastante negativo na AF praticada no futuro.

Procurando esclarecer esta relação, Maia (1999) refere que, após reanalisar alguns estudos realizados na década de 90, utilizando procedimentos estatísticos mais poderosos, foi possível interpretar o problema de uma outra forma. Constatou que os anos correspondentes à adolescência podem ser considerados como um período crítico na aquisição e manutenção de um estilo de vida ativo e saudável.

Outros estudos deram atenção às ligações entre a AF na infância, AF na maioridade, e em última análise, na saúde em adultos, verificando que as capacidades enquanto adolescentes e a participação em desportos coletivos na pré-adolescência estavam positivamente relacionados com a AF enquanto adultos (Taylor et al., 1999; Kullina & Silverman, 2000).

Por outro lado, Malina (2001), em estudos que englobavam crianças até à idade de adolescentes, encontrou uma fraca correlação entre as idades, no que respeita à prática de AF.

Apesar dos estudos revelarem algumas controvérsias, parece ser possível considerar que os hábitos de AF e APTF em idades jovens se apresentam efetivamente relacionados com os mesmos em idades mais velhas. Educar os alunos para que venham a ter hábitos regulares de AF será o desafio colocado à EF (Sardinha, Mateus & Teixeira, 1996).

Parece então ser pedagogicamente correto proporcionar oportunidades para que os jovens possam adotar estilos de vida ativos, concorrendo, assim, para melhores índices de APTF. A associação da APTF à saúde e ao bem-estar deu origem, quer ao estudo de programas de desenvolvimento da APTF, quer à construção de testes para a avaliação da APTF das populações.

1.2.4. Multidimensionalidade da aptidão física

Ao considerar-se a associação entre o estado de APTF e saúde, importa considerar a APTF num contexto de análise multidimensional, ou seja, dever-se-á considerar diversas componentes de APTF às quais se encontra associado um determinado conjunto de fatores.

De forma a aferir o estado de APTF dos indivíduos, dever-se-á utilizar diferentes testes que incidam sobre cada uma das componentes de APTF.

O Quadro 1 procura identificar esta associação entre as componentes e os fatores de APTF na perspetiva da saúde.

Quadro 1 - Componentes e fatores da APTF associados à saúde (Bouchard & Shephard, 1992) adaptado por Maia (1999)

Componentes	Fatores
Componente Morfológica	Índice Ponderal Composição Corporal Distribuição da Adiposidade Subcutânea Gordura Visceral Abdominal Densidade Óssea
Componente Muscular	Flexibilidade Potência Força Resistência
Componente Motora	Agilidade Equilíbrio Coordenação Velocidade de Movimento
Componente Cardiorrespiratória	Capacidade Submáxima de Exercício Potência Aeróbica Máxima Função Cardíaca Função Pulmonar Tensão Arterial
Componente Metabólica	Tolerância à Glucose Sensibilidade à Insulina Metabolismo Lipídico e Lipoproteico Características de Oxidação de Substratos

1.2.5. Componentes da aptidão física

Partindo da existência de diferentes componentes que expressão a APTF e considerando a necessidade de realizar uma análise alargada que vá desde a disfunção à elevada capacidade funcional, bem como o pressuposto de que as componentes avaliadas

terão de ser representativas de capacidades passíveis de serem melhoradas pela prática de AF, são normalmente identificadas quatro componentes: componente cardiorrespiratória, força e resistência muscular, flexibilidade e composição corporal, as quais refletem uma preocupação de âmbito fisiológico e poderão ser um ponto de partida quando se pretende analisar a APTF dos sujeitos (Franks et al., 1988).

Componente cardiorrespiratória

A avaliação da componente cardiorrespiratória é normalmente traduzida pela aptidão aeróbia, a qual é provavelmente a área mais importante de qualquer programa de desenvolvimento da APTF. No entanto, esta componente tende a ser também designada por aptidão cardiovascular, aptidão cardiorrespiratória, resistência cardiorrespiratória, capacidade de trabalho aeróbia, capacidade de trabalho físico, ou tão-somente aptidão aeróbia (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Vários estudos indicam que níveis aceitáveis de aptidão aeróbia estão relacionados com um menor risco de hipertensão arterial, doenças coronárias, obesidade, diabetes, algumas formas de cancro e outros problemas de saúde em adultos (Suter & Hawes, 1993; The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Força e resistência muscular

É importante ter músculos fortes que consigam trabalhar sobre tensão, com carga e/ou durante um certo período de tempo. As lesões do sistema músculo-esquelético são muitas vezes consequência de disfunções ou desequilíbrios musculares numa determinada articulação, isto é, os músculos de um lado podem ser mais fortes que os seus antagonistas (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Assim, importa considerar que a capacidade de o músculo produzir força num determinado momento é condicionada por um conjunto de fatores, sendo importante num estado de incapacidade detetar qual ou quais serão aqueles que a medeiam. A ação muscular vai inevitavelmente produzir alongamento de uns músculos e encurtamento de outros, o que origina a ativação dos recetores musculares e tendinosos, desempenhando estes um papel importante no controlo nervoso a nível medular. Estamos assim perante o primeiro fator condicionador da capacidade de produção de força: o fator nervoso. Porém, não é indiferente o volume do músculo ou grupo muscular considerado, na medida em que o grau de hipertrofia é determinante para a capacidade do músculo produzir força. Do mesmo

modo também não será indiferente a composição muscular do músculo ativado, o regime de contração muscular, o grau de alongamento muscular ou a velocidade de contração. Estes aspetos ilustram o segundo fator condicionador da capacidade de produção de força: o fator muscular. Por último, importa considerar também o grau articular e a alavanca muscular que constituem outro grupo de fatores: fatores biomecânicos (Castelo et al., 2000).

Flexibilidade

A flexibilidade é considerada uma componente importante não só no desempenho de AF, como na prevenção de lesões e reabilitação. É generalizadamente aceite que a flexibilidade desempenha um papel fundamental na qualidade de execução dos movimentos, facilitando a sua prática e otimizando a sua aprendizagem. Por outro lado, a falta de flexibilidade parece condicionar a economia gestual, facilitando o aparecimento de fadiga que é um fator limitativo da velocidade de realização e da aprendizagem (Castelo et al., 2000).

Alter (1988) aponta como benefícios de um treino de flexibilidade a união entre o corpo, a mente e o espírito, a relaxação da tensão e do stress, a relaxação muscular, a autodisciplina, a forma física, postura e simetria, a prevenção de dores na região lombo-sagrada, o alívio da dor muscular, a melhoria da capacidade de execução e a prevenção de lesões.

Composição corporal

Uma composição corporal saudável é essencial para a prevenção da obesidade, que por sua vez está associada a um maior risco de doença das artérias coronárias, trombose e diabetes. Crianças e adolescentes com percentagens de gordura corporal elevadas têm maior probabilidade de desenvolverem fatores de risco primários de doenças das artérias coronárias, tais como a hipertensão arterial e o colesterol elevado (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Assim, acredita-se que existe uma relação inversa entre a quantidade de gordura e a qualidade de vida, bem como entre a quantidade de gordura e a prestação motora. No entanto, mais importante que avaliar a percentagem de massa gorda corporal, é identificar a forma como a gordura se distribui. O aumento de gordura na região abdominal constitui um fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardíacas, de acidentes isquémicos transitórios e de diabetes (Fragoso & Vieira, 2000).

Neste sentido, é importante implementar padrões nutricionais e comportamentais apropriados, de forma a que se inverta a tendência para o aumento da percentagem de gordura nas crianças e adolescentes.

1.3. Aplicação/ treino da aptidão física

Neste ponto procura-se expor alguns fundamentos que deverão nortear a ação dos profissionais de EF aquando do desenvolvimento de processos de treino/ desenvolvimento das capacidades físicas que, por sua vez, tendem a refletir o estado de APTF.

Visando a melhoria da APTF, tem-se como premissa que a prática de AF regular potencia as diferentes capacidades condicionais. Franks et al. (1988), a partir das suas investigações, referem que o objetivo principal da AF será proporcionar aos indivíduos um nível saudável de APTF através de um estilo de vida ativo.

Também Bento (1999), refere que através do comportamento ou uso desportivo do corpo induzimos neste e nos seus órgãos e sistemas efeitos e alterações morfo-funcionais, o que releva esta associação entre AF e APTF.

Kraut; Melamed; Gofer & Froom (2003) referem que todos os indivíduos têm benefício com a prática regular de AF, atividade esta que está relacionada com a sua APTF, induzindo a diminuição da taxa de mortalidade e surtindo efeito sobre a incidência de doenças crónicas. Por outro lado, a AF praticada por adolescentes demonstrou, também, estar associada, de forma consistente, com níveis mais elevados de auto-estima e auto-conceito e menores níveis de ansiedade e stress (Calfas & Taylor, 1994).

Analisando a generalidade das investigações realizadas, poder-se-á considerar que, no sentido de se promover hábitos de AF ao longo da vida, é fundamental encorajar os jovens para a sua prática, ainda que alguns estudos revelem apenas uma relação moderada entre os níveis AF na infância e no estado adulto (Kraut et al., 2003).

Devido aos potenciais benefícios associados à APTF, tem sido recomendado que os jovens adolescentes realizem AF com duração e intensidade específicas que possibilitem o desenvolvimento da APTF a níveis considerados aceitáveis (Sallis & Patrick, 1994).

Nesta perspetiva é recomendado que as crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos realizem pelo menos 60 minutos diários de AF de intensidade moderada a vigorosa, sendo que, volumes superiores a 60 minutos poderão induzir benefícios adicionais para a saúde. A maioria destas atividades deverão ser aeróbicas, com incrementos de atividade de intensidade vigorosa, incluindo exercícios de força, pelo menos 3 vezes por semana. Estas

atividades poderão estar incluídas em atividades lúdicas que pressuponham corridas, saltos e mudanças de direção (WHO, 2010).

Porém, segundo os dados do Relatório Regional para a Europa da Organização Mundial de Saúde (WHO, 2013), em 23 de 36 países observados, mais de 30% da população, acima dos 15 anos, é insuficientemente ativa. Em Portugal verificou-se que, a partir desta idade, 53% da população é inativa. Estas evidências vão de encontro aos dados já anteriormente anunciados no Eurobarómetro de 2010, em que se constata que 60% da população não realiza ou raramente realiza desporto (European Commission, 2010). Se nos focarmos nos índices de prática de AF, observamos que 34 % da população é inativa ou raramente realiza AF. Em Portugal, 51 % da população é inativa ou raramente realiza AF, sendo que, no que se refere à prática de uma modalidade desportiva, apenas 31% é praticante com alguma regularidade.

A disciplina de EF, ao contemplar no seu currículo, justamente as atividades físicas, poderá exercer um papel fundamental no sentido de proporcionar AF aos jovens e simultaneamente promover a criação de hábitos desportivos importantes para a promoção e manutenção da saúde (Sardinha et al., 1996). Uma estratégia para promover a AF no estado adulto será encorajar os jovens para a sua prática, ainda que alguns estudos revelem uma relação apenas moderada entre a infância e o estado adulto no que diz respeito à prática de AF (Kraut et al., 2003).

1.3.1. Efeitos da atividade física sobre a aptidão física e saúde

No contexto da APTF associada à saúde, Corbin (1987), refere que a prática de AF, ainda que moderada, induz alguns benefícios para a saúde dos indivíduos. Partindo deste pressuposto, verifica-se que a promoção do exercício, tanto em adultos como em crianças tem sido aceite, ao nível da medicina preventiva, como parte integrante das estratégias de redução dos níveis de colesterol e do peso corporal (Sallis & Patrick, 1994).

Rowland (1996) reforça a necessidade de promoção da AF em jovens justificando que, não obstante existirem algumas falhas na demonstração da relação entre a AF e a redução dos fatores de risco cardiovasculares, tal não significa que o exercício não previna realmente o desenvolvimento desses fatores de risco, à medida que a criança cresce, passando pela adolescência até à idade adulta. Na realidade, existem razões para esperar que tal assim seja, já que o efeito do exercício na redução da pressão arterial naqueles que

são hipertensos, e na redução da gordura corporal naqueles que são obesos, está bem documentado.

Pela análise dos estudos da National Children and Youth Fitness Study (NCYFS), Gomes (1996) refere que, considerando a relação entre a AF e as diferentes componentes da APTF, verifica-se que crianças cujos resultados são muito bons no teste de Corrida de Uma Milha (OMR) são aquelas que regularmente participam em atividades que exigem um esforço intenso a nível cardiorrespiratório; quem não participa regularmente nestas atividades apresenta valores aceitáveis e baixos no referido teste de corrida.

A reforçar esta ideia, Corbin (1987), refere que a AF moderada a vigorosa é apropriada para desenvolver a capacidade cardiorrespiratória e simultaneamente diminuir a percentagem de massa gorda corporal.

Também Prista (1994), num trabalho de investigação com crianças e jovens moçambicanos, tendo como variáveis a AF habitual e as componentes da APTF, observou que os indivíduos mais ativos apresentavam melhores resultados na generalidade das provas.

Mais recentemente, a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2010) define como benefícios da prática de AF em jovens: o desenvolvimento das estruturas músculo-esqueléticas (ossos, músculos e articulações); o desenvolvimento do sistema cardiovascular; o desenvolvimento das funções neuromusculares e; a manutenção do peso corporal. A AF é ainda associada a benefícios do foro psicológico, prevenindo o aparecimento dos estados de ansiedade e depressão, sendo também apontado o seu papel no desenvolvimento das competências sociais. Para além dos benefícios diretos, é ainda sugerido que os jovens mais ativos tendem a adotar comportamentos mais saudáveis (consumo de tabaco, álcool e drogas) e demonstram, também, um melhor rendimento académico.

Também o ACSM aponta como benefícios: a melhoria da função cardiovascular e respiratória; a redução dos fatores de risco de doença cardiovascular; o decréscimo da morbilidade e da mortalidade; a diminuição da ansiedade e depressão e; a melhoria das funções cognitivas (ACSM, 2014).

Visto que os resultados mostram que os indivíduos mais ativos (mais treinados) apresentam níveis mais elevados de força da musculatura abdominal, maior flexibilidade dorso-lombar e da musculatura da parte posterior da coxa e exibem valores mais baixos em adiposidade do que os menos ativos (menos treinados), a grande questão será qual o nível

de atividade/ treino requerido para que uma pessoa seja considerada ativa e, simultaneamente provoque alterações favoráveis no seu perfil de APTF. Seguidamente, outra interrogação se põe: qual o nível de AF necessário para manter alterações favoráveis (Gomes,1996)?

1.3.2. Contributo da Educação Física na promoção da atividade física

Existem algumas evidências de que a EF por si, não consegue oferecer às crianças a quantidade suficiente de AF que promova possíveis benefícios para a saúde, mesmo que todo o tempo de aula seja dedicado à prática de AF moderada a vigorosa. Tal evidência deve-se ao facto das crianças passarem pouco tempo em aulas de EF e, grande parte do tempo dessas aulas não ser passado em atividade (Corbin, 1987).

Também Sardinha et al. (1996) concluíram que apenas uma pequena parte do tempo passado nas aulas de EF é ocupado com atividades suscetíveis de induzirem alterações na função cardiorrespiratória.

Corbin (1987), refere ainda a necessidade de, no tempo de aula, abordar não só uma das componentes de APTF, na medida em que esta é multidimensional e, como tal, várias componentes devem ser consideradas. Por outro lado, a APTF é apenas um dos objetivos da EF, havendo ainda a necessidade de considerar as outras aprendizagens do foro psicomotor e cognitivo.

Num estudo realizado por Sardinha et al.(1996), em que foi comparada a condição cardiorrespiratória, a resistência abdominal, a flexibilidade e a composição corporal de dois grupos de raparigas, num total de 28, do 10º e 11º de escolaridade de duas escolas da Grande Lisboa, com e sem frequência de aulas de EF, verificou-se que, no que respeita à condição cardiorrespiratória, flexibilidade e composição corporal, independentemente de frequentarem ou não as aulas de EF, as raparigas apresentavam níveis aceitáveis de APTF. Somente na resistência abdominal surgiram diferenças significativas entre os dois grupos, evidenciando o grupo com prática de EF valores aceitáveis para a idade. O motivo pelo qual, na perspetiva dos autores, esta componente se distinguiu das demais, está relacionado com o facto da execução de “abdominais” ser vulgarmente utilizada nas aulas de EF, pelo que as raparigas do grupo praticante terão sido mais estimuladas nesta componente.

Como conclusão, é evidenciada a necessidade de aumentar o tempo dedicado às aulas de EF, com ênfase em atividades que possam induzir alterações salutogénicas na condição cardiorrespiratória, na flexibilidade e na percentagem de massa gorda.

Por outro lado, Lopes & Maia (1999), tendo por base uma extensa revisão de literatura, afirmam que o aumento do número de aulas de EF associa-se a um maior grau de mudança nas aptidões, com exceção da aptidão aeróbia. Contudo, referem que para que essas modificações ocorram, o aumento de uma ou duas aulas não será suficiente, sendo que no caso específico da aptidão aeróbia, para além do volume de aulas, há que garantir a qualidade das mesmas em termos da intensidade e da duração da carga aplicada. Os autores, tendo por referência os estudos de Piéron referem ainda que a falta de efeitos das aulas de EF sobre a APTF dos alunos, se deve possivelmente ao tempo de AF intensa na aula ser muito reduzido, existindo igualmente muitos tempos de inatividade.

Segundo Corbin (1987), a não ser que as aulas de EF se transformassem unicamente em aulas de treino das diferentes componentes de APTF, a prática de AF proporcionada pelas aulas não parece ser suficiente para desenvolver a APTF dos alunos na perspetiva da saúde

Não obstante, segundo as recomendações do ACSM, as crianças e adolescentes (6 – 17 anos) deverão realizar atividades aeróbicas (correr, passear, nadar, dançar, andar de bicicleta) de intensidade moderada (sem alterações significativas na frequência cardíaca e na frequência respiratória) e vigorosa (com alterações significativas na frequência cardíaca e na frequência respiratória) pelo menos 60 minutos por dia, devendo estas ser de intensidade vigorosa pelo menos 3 dias por semana. Deverão, ainda, realizar trabalho de fortalecimento muscular (estruturado ou não estruturado) e ósseo (corridas, saltos) pelo menos 3 dias por semana, integrados nos 60 minutos diários, ou como acréscimo (ACSM, 2014). Assim, ainda que o tempo passado em aulas de EF seja manifestamente insuficiente para cumprir com as orientações referidas, o mesmo não poderá ser descurado enquanto contributo efetivo para o alcance destes objetivos.

Para Young & Steinhardt (1995), no sentido de evitar o aparecimento de fatores de risco em crianças, sugerem-se intervenções ao nível da AF curricular (EF e Desporto Escolar), as quais podem ser mais eficazes na melhoria da aptidão ou dos níveis de AF do que intervenções no ambiente familiar. Este facto vem reforçar o papel do professor de EF na promoção da saúde junto dos seus jovens alunos, fazendo-se sobressair, assim, a

importância da avaliação da APTF como ponto de partida de todo um processo de prevenção.

Porém, importa realçar que, mais do que o papel que a AF desenvolvida na escola tem sobre a APTF, o maior contributo da EF escolar prender-se-á com a criação de motivação para a prática de AF ao longo da vida. As crianças estão intrinsecamente motivadas para serem ativas (Corbin, 1986), pelo que a manutenção dessa mesma motivação ao longo da vida será, por ventura, um dos principais desafios que hoje se colocam ao professor de EF.

1.3.3. Princípios de desenvolvimento da aptidão física

Neste ponto pretende-se expor algumas diretrizes que poderão ser tidas em consideração aquando da prescrição de tarefas que visem de forma direta ou indireta potenciar os níveis de APTF das crianças e jovens.

Corbin (1987), refere que mais do que impor determinada tarefa às crianças, criando assim um processo de dependência, dever-se-á ensinar-lhes os fundamentos do exercício físico e dotá-las de conhecimentos que lhes permitam ser, elas próprias, reguladoras das suas ações ao nível da prática de AF e avaliação da APTF. O mesmo autor refere ainda que, é fundamental aferir os fatores que intrinsecamente motivam as crianças para se manterem ou se tornarem fisicamente ativas, orientando assim o posicionamento a assumir pelos professores.

Nesta perspetiva de desenvolvimento, é sugerido que os jovens realizem AF de forma aprazível, diariamente ou quase todos os dias, em brincadeiras, jogos, desportos, trabalhos e deslocações, no contexto escolar, comunitário e familiar (Sallis & Patrick, 1994).

Do mesmo modo, considera-se que no contexto escolar e ao nível da EF curricular, a adoção de estratégias de ensino atrativas que despertem efetivamente a vontade de participar nas aulas por parte das crianças e adolescentes, bem como o desenvolvimento dos seus conhecimentos sobre a relação entre a AF e a saúde, e o reforço das suas competências e confiança na realização das tarefas motoras, representam fatores determinantes no sucesso da promoção da saúde através da AF (CDC, 1997).

Como nota final, importa ainda reter que forçando as crianças e jovens a desenvolverem atividades físicas para as quais não apresentam grande disponibilidade pode eventualmente ter efeitos temporários sobre a sua APTF, mas não induz certamente hábitos de AF para a vida (Biddle, 1986).

1.3.4. Treino das capacidades físicas

Para além da forma tradicional de treinar as capacidades condicionais associadas ao desenvolvimento da APTF, utilizando os diversos protocolos/ baterias de testes, é possível integrar este treino em conjunto com os outros conteúdos a abordar na disciplina de EF.

Esta é uma noção fundamental, face ao facto de existirem muitas limitações espaciais e temporais nas escolas ao longo do ano letivo.

Assim, o treino em circuito, poderá ser uma alternativa metodológica para a abordagem desta temática no contexto das aulas de EF, constituindo-se como uma forma particular de organização das tarefas a treinar, pois: permite um controlo e doseamento eficientes da carga de treino; possibilita a participação simultânea de um grande número de indivíduos; possibilita o auto-controlo; proporciona boas condições de segurança; permite evitar a monotonia em consequência da alternância de estações e; pode ser aplicado para diferentes objetivos numa mesma sessão (Ferreira ,2002).

No entanto, ainda que exista a possibilidade de se integrar o treino das componentes de APTF em conjunto com outras temáticas, de acordo com os princípios metodológicos do treino, algumas capacidades físicas não deverão ser trabalhadas conjuntamente com outras atividades, sendo recomendado o seu treino de forma isolada. Para a elevação de qualquer capacidade física existem determinados requisitos de volume e intensidade a ter em conta. As modificações induzidas através do treino, no organismo, têm um carácter perfeitamente dirigido a objetivos concretos (Castelo et al., 2000), logo determinadas componentes de APTF deverão merecer uma abordagem específica e individualizada.

1.3.5. Treino da bateria de testes

Na execução de uma determinada tarefa dever-se-á considerar a influência que o efeito de aprendizagem terá sobre o nível de desempenho da mesma. O processo de aprendizagem é temporalmente longo e, durante o mesmo o sujeito passa por uma série de etapas distintas – Fase Cognitiva, Fase Associativa e Fase Autónoma. Apenas na última fase, o sujeito conseguirá responder à tarefa de uma forma estável e consistente (Godinho, Mendes, Melo & Barreiros, 1999).

Tendo em vista a execução de um conjunto de tarefas inerentes a uma determinada bateria de testes de APTF, cabe ao professor de EF ensinar os padrões corretos de execução dos diferentes testes, assim como proporcionar aos seus alunos a prática repetida dos mesmos antes de proceder à sua avaliação.

1.4. Avaliação/ classificação da aptidão física

Neste ponto procura-se enquadrar os pressupostos afetos aos processos de avaliação da APTF, tendo como premissa a necessidade de repensar a problemática da avaliação da APTF na escola face à sua importância e relevância social (Maia, 1999).

A avaliação da APTF é um elemento essencial a qualquer programa de AF que tenha como objetivo a melhoria da saúde, estabelecendo um ponto de partida para que os estudantes possam definir metas e monitorizar o seu progresso. Permite que o aluno tenha um maior contacto com as várias áreas da APTF, ficando assim capaz de identificar e conhecer cada componente e sua respetiva importância (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

A avaliação da APTF deve, assim, assumir uma importância determinante, na medida que permite acompanhar a progressão dos jovens, aumentar a sua motivação, ajudar na definição dos conteúdos programáticos para a abordagem da temática, para além de avaliar o programa e promover a EF e a própria AF. Tal avaliação passa por processos que partem de uma apreciação longitudinal ou transversal (Sardinha et al., 1996).

É também provável que alguns fatores de risco que surgem em idade juvenil se mantenham até à idade adulta. Isto é, uma criança obesa e hipertensa tende a ser também obesa e hipertensa na idade adulta (Sardinha et al., 1996).

1.4.1. Posicionamento psicométrico

Tal como referido inicialmente, o posicionamento psicométrico sustenta a avaliação do estado de APTF, perspetivando-a do seguinte modo (Maia, 1995):

- A APTF é assumida como uma construção hipotética, uma variável latente que não é passível de medição direta;
- A APTF é multidimensional, assemelhando-se a um diamante em que cada face não é mais que uma componente ou fator;
- A partir da construção de testes específicos, que são indicadores indiretos de cada componente, procura colocá-los de uma forma coerente nas diferentes dimensões;
- Por uma questão de parcimónia e economia, propõe uma versão mais reduzida da estrutura multidimensional da APTF, mantendo presente a ideia estrita de mapeamento sem perda de poder informativo e interpretativo.

1.4.2. Perspetivas históricas da avaliação da APTF

Tradicionalmente eram utilizadas normas baseadas em valores percentílicos para a interpretação dos resultados em baterias de testes físicos para jovens (Safrit, 1989). Estas possibilitavam a classificação de uma criança em relação a um determinado grupo de referência em cada um dos itens testados.

A partir da segunda metade da década de setenta, várias organizações debruçaram-se sobre a análise da APTF e da sua relação com vários aspetos de saúde, apontando a necessidade de desenvolvimento de baterias de testes físicos baseados nesses aspetos (Baquet, Berthoin & Van Praagh, 2002).

Com a introdução de testes de APTF relacionados com a saúde (e.g. AAHPERD – Health Related Physical Fitness Test; Fit Youth Today), começou a verificar-se que critérios de referência seriam melhores que as avaliações por normas, pois tinham a capacidade de indicar níveis de APTF necessários para uma condição saudável, independentemente do nível de APTF do grupo de referência (Cureton & Warren, 1990).

1.4.3. Processos de avaliação normativos e criteriais

Existem duas formas de assumir a avaliação da APTF - a normativa e a criterial (Maia, 1996; Ferreira, 1998, Maia, 1999). Segundo Maia (1996), a primeira, referenciada à norma sustenta-se num encadear de processos que visam:

1. o estabelecimento de valores de referência para uma dada população;
2. a definição do perfil multidimensional da APTF do sujeito;
3. o posicionamento do sujeito no seu grupo de referência;
4. a identificação das diferenças existentes entre os sujeitos.

Um estudo normativo origina, em última instância, um conjunto de tabelas de conversão, de forma a que o valor que um sujeito obtém num determinado teste possa ser interpretado em termos da sua localização relativa e frequência no seio da distribuição total (Crocker & Algina, 1986).

Em suma, a avaliação normativa procura diferenciar as respostas dos diversos elementos de um determinado extrato populacional a um determinado conjunto de testes, posicionando-os à posteriori no seu grupo de referência.

Existe ainda outra forma de interpretar os resultados obtidos, isto é, comparando-os com resultados obtidos anteriormente. Trata-se de uma forma intuitivamente atraente, mas

talvez um pouco mais difícil de ser desenvolvida do que aparenta. Se o resultado de um aluno aumenta (ou diminui) ligeiramente, esta diferença pode dever-se a erros de medição, ou ao próprio crescimento e maturação do jovem. Se o resultado aumenta substancialmente deverá ser interpretado com base no resultado inicial. Sabe-se, porém, que baixos níveis iniciais são mais fáceis de melhorar do que aqueles já bastante elevados à partida.

1.4.3.1. Vantagens da avaliação normativa

Ferreira (1998), no âmbito dos procedimentos de avaliação normativos apresenta as seguintes vantagens:

- O facto de os alunos poderem identificar a sua posição relativa num determinado universo de crianças com a mesma idade e sexo;
- Os percentis serem fáceis de interpretar e serem utilizados numa vasta área de baterias de testes, para além dos físicos como por exemplo das capacidades cognitivas.

Contudo, Maia (1999), refere que no âmbito da APTF associada à saúde a avaliação normativa deve ser abandonada pelo facto possuir algumas insuficiências.

1.4.3.2. Insuficiências da avaliação normativa

Os procedimentos a considerar na avaliação normativa são muitas vezes descurados, levando a que este tipo de avaliação apresente algumas fragilidades. Tais fragilidades encontram-se sobretudo relacionadas com a construção e análise das tabelas percentílicas utilizadas neste tipo de avaliação (Maia, 1999).

Apresentam-se em seguida alguns motivos que, segundo a perspetiva de Maia (1999), levam à existência de algumas insuficiências na avaliação normativa:

- As tabelas percentílicas devem provir de amostras representativas, em termos quantitativos e qualitativos dos sujeitos da amostra. Tal exigência tem sido violada na quase totalidade dos estudos realizados em Portugal, levando ao enviesamento dos valores obtidos e consequentemente condicionando a sua interpretação;
- As tabelas devem também ser atualizadas, o que segundo o autor não acontece.
- Os testes utilizados devem ser relevantes, sendo que a maioria das propostas de baterias utilizadas baseia-se em consensos de peritos cuja validade pode e deve ser questionada;

- As baterias de testes devem sofrer uma influência cultural e a interpretação dos resultados deve atender aos indicadores do estatuto socioeconómico dos sujeitos, bem como ao seu nível de AF, o que não tem sido efetuado de forma exaustiva;
- Ao considerar-se a normalidade da população é necessário entender que o normal não representa um ponto, mas sim um determinado intervalo onde os sujeitos se encaixam ou não. Tal conceito de normalidade tem sido confundido com um determinado valor médio, ao invés de representar a variância de uma determinada amostra;
- Quando se pretende determinar a aptidão de um sujeito é necessário considerar que a APTF se expressa de uma forma multidimensional. Como tal, dois sujeitos com perfis de aptidão distintos podem ambos ser considerados aptos. Esta matéria carece de maior investigação para que tal problema seja resolvido;
- A interpretação do resultado obtido por uma criança ou jovem num qualquer teste de aptidão requer uma análise judiciosa e esclarecida. Este assunto necessita ainda de uma maior abordagem de forma a assumir-se uma posição mais esclarecedora;
- Importa ainda considerar qual a finalidade dos resultados obtidos. Qual a relevância de um dado valor de aptidão na vida de uma criança ou jovem? Tal questão merece um maior aprofundamento de forma a atribuir significado ao trabalho desenvolvido.

Também Ferreira (1998), aponta outro tipo de insuficiências dos processos de avaliação normativos:

1. As normas baseiam-se em níveis presentes da APTF e não em níveis que os alunos deveriam alcançar;
2. Os percentis, particularmente aqueles definidos num nível elevado, podem desencorajar os alunos cujos níveis são baixos ou moderados segundo esse critério, podendo ser considerados razoáveis com outra base interpretativa, como o seu significado para a saúde ou para determinados contextos desportivos;
3. Uma desvantagem comum a ambas as abordagens interpretativas dos resultados de testes físicos é que nenhuma considera o estado de saúde do aluno na definição das normas.

1.4.3.3. Vantagens da avaliação criterial

Face às insuficiências da avaliação normativa, um outro tipo de avaliação parece surgir como mais adaptada ao contexto da avaliação da APTF – a avaliação criterial.

A ideia de base da avaliação criterial pressupõe a interpretação do desempenho do indivíduo em função de um determinado conjunto de competências que se consideram necessárias.

Assim, segundo Maia (1999), na avaliação da APTF a questão que emerge deste novo posicionamento parece ser: Qual a aptidão necessária para que se seja suficientemente apto?

Ainda no que se refere à avaliação referenciada ao critério, Maia (1999) remete-nos para a consideração de alguns pressupostos:

1. O desempenho do sujeito deve ser descrito numa base estritamente individual. Não se pretende comparar o desempenho do sujeito com nenhum grupo de referência;
2. Devem ser atribuídos graus de proficiência numa medida critério. Neste caso o resultado deve ser interpretado de uma forma puramente dicotómica, classificando-se os sujeitos em função do sucesso ou insucesso na realização de uma determinada tarefa perfeitamente definida, ou obtendo-se um determinado valor num teste cuja validade é conhecida. A latitude do grau de mestria dos sujeitos pode ainda ser alargada, incluindo níveis diferenciados - não proficiência, proficiência mínima, proficiência ótima.

À semelhança da avaliação normativa, também a avaliação referenciada ao critério se sustenta em tabelas de referência. Contudo estas servem somente para determinar o alcance ou não de uma determinada meta, um determinado valor barreira, comumente designado por valor de corte (Maia, 1999).

Conforme referido anteriormente, no âmbito da avaliação da APTF associada à saúde, tende-se a abandonar a avaliação normativa, sendo sobretudo utilizada a avaliação criterial (Maia, 1999). Desde meados dos anos 80 que todas as baterias de testes de APTF formuladas para o contexto escolar reportam-se a uma avaliação criterial dos alunos, ao invés de comparações normativas anteriormente comuns. (Franks et al., 1988).

No domínio da APTF associada à saúde, a mudança de perspetiva assenta no estabelecimento de valores de referência a alcançar pelos sujeitos, em cada teste, os quais se julga estarem associados a níveis desejados de saúde (Plowman, 1989).

Neste contexto, o valor de corte surge como o nível mínimo desejado de APTF associado à saúde, representando de certa forma, uma medida reduzida de risco (Maia, 1999).

É com base nestas evidências, que nas baterias de testes mais recentes, são definidos critérios de referência específicos para cada um dos testes físicos, sendo o valor de corte o referencial para a determinação da aptidão dos sujeitos.

De acordo com Cureton & Warren (1990), são essencialmente três as características dos testes de avaliação por critérios referenciados à saúde:

1. Existência de um valor pré-determinado a ser alcançado, o qual está associado a um determinado atributo ou capacidade desejável. Cada um dos itens das baterias de testes relacionados com a saúde é utilizado para determinar um atributo que a pessoa tem ou alcançou que se relaciona com a sua capacidade de realizar AF e com o nível de saúde, isto é, capacidade aeróbia, composição corporal e função neuromuscular;
2. Os critérios de referência representam um nível absoluto desejável do atributo ou comportamento. Portanto, o nível mínimo de um atributo ou função que é consistente com uma boa saúde (minimizando o risco de doença). Por serem valores absolutos são independentes da proporção da população que atingiu tal critério (recorde-se que os valores normativos são relativos, pois baseiam-se em valores de referência);
3. Os critérios de referência fornecem uma informação de diagnóstico individual e específica, por comparação do resultado obtido com o valor desejável. A partir desta, classifica-se os indivíduos em grupos com base nos valores critério: aqueles que atingem ou superam os valores – positivos; aqueles que não atingem – negativos;

1.4.3.4. Insuficiências da avaliação criterial

São também reconhecidas algumas limitações à avaliação referenciada ao critério. As principais críticas aos critérios de referência assentam no facto da sua definição ser algo arbitrária, pelo que as consequências de erros de classificação (falsos positivos e falsos negativos) podem ser graves (Cureton & Warren, 1990). De facto, o estabelecimento de

valores de corte envolve sempre algum julgamento humano nem sempre suportado convenientemente.

Os critérios de referência representam um nível mínimo desejável de APTF, o que pode não fornecer um incentivo suficiente para alcançar níveis mais elevados (Safrit, 1989). No entanto, a partir da avaliação por critérios de referência é possível determinar a validade e garantia, já que os valores são independentes da respetiva distribuição.

1.4.4. Análise e interpretação do perfil de aptidão física

Independentemente do método de avaliação escolhido, considerando o contexto escolar, tendo em vista a definição de um perfil de APTF do aluno, para além da escolha do instrumento de avaliação, dever-se-á, também, realizar um planeamento sistematizado dos momentos de avaliação, considerando a sua distribuição ao longo do ano letivo. Assim, para que os testes de APTF possam traduzir o estado de aptidão do aluno, ao longo de toda a vida escolar do indivíduo, fomentando, deste modo, a criação de hábitos de AF para a vida, importa que a sua realização ocorra por diversas vezes ao longo do ano letivo (Franks et al., 1988)

Ainda que a interpretação mais importante de um resultado num teste físico seja a informação que fornece sobre o estado de saúde do aluno (Blair, 1993), no contexto específico da EF escolar, tende a classificar-se o desempenho do aluno nos diferentes testes de uma determinada bateria, determinando um valor que seja representativo da sua APTF.

Contudo, será possível, ou mesmo desejável, obter uma medida de APTF de um sujeito a partir do compósito linear formado pelos valores que obteve nos diferentes itens da bateria? A redução a um único valor não será um preço demasiado elevado a pagar por uma visão reducionista? Vejamos dois aspetos deste problema (Maia, 1995):

1. Para se obter um valor único que expresse a ideia de APTF há que garantir à partida que todos os itens da bateria contribuem com o mesmo peso para a soma. No entanto quando uma bateria é construída a percentagem de variância extraída para cada fator é diferente, invalidando a asserção de um peso igual. Por outro lado, não existe a noção do contributo que cada dimensão nos diferentes intervalos de idade, sexo e contextos;
2. É vulgar encontrar-se uma situação em que dois sujeitos possuem o mesmo valor global de aptidão e, no entanto, refletirem perfis diferenciados nos itens da bateria (ver Figura 1).

Assim, apesar de dois sujeitos poderem ter o mesmo nível, o mesmo valor global, a sua forma poderá ser completamente distinta. Marsh (1993), refere que a noção de APTF veicula uma ideia de dimensões múltiplas, que se assemelham a facetas de um diamante único, sendo que o recurso a um índice de aptidão provocaria a perda de informação considerável. A análise da expressão multifacetada da APTF de cada sujeito, deverá assim assentar no estudo do perfil individual dos mesmos.

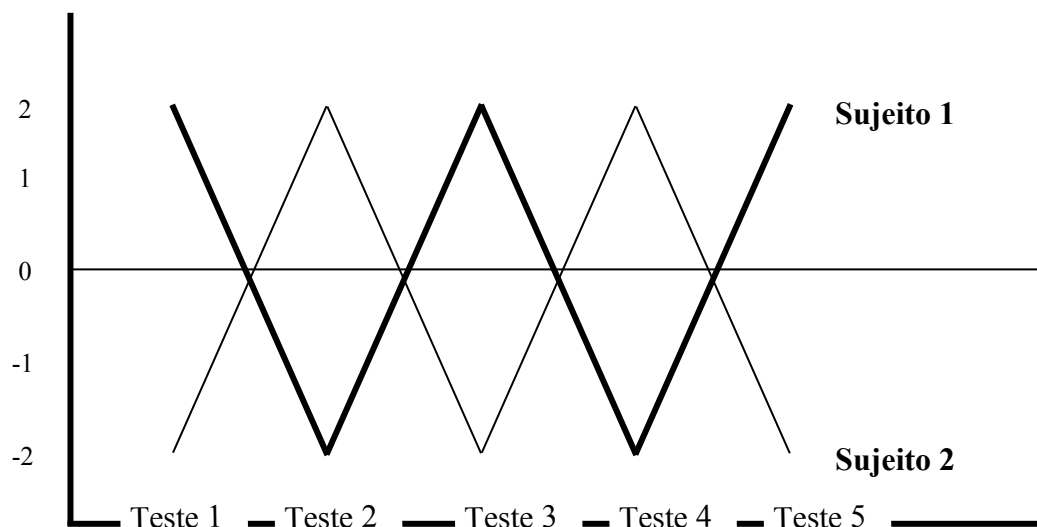


Figura 1 - Perfil diferenciado de dois sujeitos (adaptado de Maia, 1995)

Vendo a questão de um outro prisma, poder-se-á considerar que esta análise do perfil individual de cada sujeito – análise univariada, ainda que contemple a análise de todas as componentes de APTF, fá-lo de uma forma independente entre si, o que contrapõe a ideia multidimensional de APTF. As questões univariadas concentram-se no estudo de um item de cada vez sem consideração dos outros. Desta forma, perde-se a noção de globalidade, o que não acontece na análise multivariada, em que as medidas de desempenho de um sujeito nas diferentes componentes avaliadas se projetam num perfil métrico que representa a totalidade das observações (Maia, 1995).

Face ao exposto, Maia (1995) considera que, não obstante o valor da análise univariada, o recurso a um modelo analítico multivariado representa uma mais valia na interpretação da APTF dos sujeitos, preservando o seu carácter multidimensional.

1.4.5. Avaliação cognitiva

Até este ponto centrámos a nossa atenção sobre a avaliação do desempenho dos sujeitos numa determinada bateria de testes. Contudo, dever-se-á também recair a atenção sobre a perspetiva do entendimento cognitivo da APTF.

Tal compreensão cognitiva poderá advir do contributo prestado pelo software informático que acompanha algumas das baterias de testes (e.g. *Fit Youth Today*, 1986; *AAHPERD's Physical Best*, 1988; *Fitnessgram*, 1988, FITescola, 2015). Este para além de ser educativo para os estudantes poderá sê-lo também para os seus pais. O seu papel consiste no fornecimento de informação relevante e adequada, tendo por base os resultados dos testes efetuados, que permite sensibilizar os alunos e pais para a importância de se possuir uma APTF adequada (Franks et al., 1988).

Neste sentido, após a revisão de 2001, está referido nos PNEF que os alunos deverão:

1. Relacionar APTF e saúde e identificar os fatores associados a um estilo de vida saudável, nomeadamente o desenvolvimento das capacidades motoras, a composição corporal, a alimentação, o repouso, a higiene, afetividade e a qualidade do meio ambiente.
2. Conhecer e interpretar os princípios fundamentais do treino das capacidades motoras, nomeadamente o princípio da continuidade, progressão, e reversibilidade relacionando-os com o princípio biológico da auto-renovação da matéria viva, considerando-os na sua AF, tendo em vista a sua APTF.
3. Compreender a relação entre a dosificação da intensidade e a duração do esforço, no desenvolvimento ou manutenção das capacidades motoras fundamentais na promoção da saúde.
4. Conhecer e interpreta fatores de saúde e risco associados à prática das AF, tais como doenças, lesões, substâncias dopantes e condições materiais, de equipamentos e de orientação do treino, utilizando esse conhecimento de modo a garantir a realização de AF em segurança.
5. Conhecer processos de controlo do esforço e identificar sinais de fadiga ou inadaptção à exercitação praticada, evitando riscos para a saúde, tais como: dores, mal-estar, dificuldades respiratórias, fadiga e recuperação difícil.

(Jacinto, Mira, Comédias & Carvalho, 2001, p.38)

1.4.6. Avaliação das capacidades físicas

Do ponto de vista da saúde pública devem ser consideradas as diferentes capacidades físicas enquanto componentes de APTF, remetendo para a sua relação com a saúde e identificando processos de avaliação e elevação destas capacidades.

Capacidade Aeróbia

A melhor forma de quantificar a aptidão aeróbia é a avaliação laboratorial do consumo máximo de oxigénio (VO_2 máximo), pelo que os testes de terreno utilizados para avaliar a aptidão aeróbia são válidos quando comparados com o consumo máximo de oxigénio medido em laboratório (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Até 1950 considerava-se que a inclusão de testes envolvendo corrida, nas baterias de avaliação da APTF em crianças, não era significativa. Em 1976, a bateria de testes criada pela AAHPERD incluía um teste de corrida de longa duração sem que houvesse a certeza de o sistema cardiovascular das crianças suportar AF vigorosa. Estudos posteriores vieram a indicar que as crianças apresentam a capacidade de desenvolver trabalho aeróbio tal como os adultos, desde que a sua estrutura corporal seja considerada, sendo assim assumido que as crianças podem desenvolver AF vigorosa (Corbin, 1987).

Desta forma, utilizam-se testes de corrida (e.g. teste vaivém 20 metros), no intuito de avaliar a capacidade aeróbia e determinar se o resultado obtido coloca o aluno num risco baixo, médio ou elevado para as doenças cardiovasculares? Se bem que a resposta precisa a esta questão não esteja claramente definida, existem evidências, a partir das populações adultas, que indivíduos com níveis mais elevados de capacidade aeróbia têm um menor risco desse tipo de doenças (Blair, 1993).

Força e Resistência Muscular

No âmbito da força e resistência muscular, enquadra-se a avaliação de diferentes grupos musculares, nomeadamente força e resistência muscular média, superior e inferior (abdominais, extensões de braços, elevações de braços, impulsão horizontal/ vertical, etc.). Tal deve-se ao facto de a principal componente em avaliação ser o estado funcional do sistema músculo-esquelético (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Flexibilidade

Da análise das diferentes baterias de testes de avaliação da APTF existentes, sempre que é considerada a avaliação da flexibilidade opta-se por proceder à operacionalização do teste *sit and reach*, não obstante existirem outro tipo de testes (e.g. flexibilidade de ombros).

Composição Corporal

Os métodos mais utilizados para avaliar a composição corporal no contexto escolar são a percentagem de massa gorda e o IMC (Índice de Massa Corporal). No entanto o IMC, ainda que de fácil determinação, não é o procedimento recomendado para determinar a composição corporal, uma vez que se limita a disponibilizar informação acerca da adequação do peso em relação à estatura. Nos alunos em que se conclui terem demasiado peso relativamente à estatura é conveniente a determinação da percentagem de massa gorda, através da medição de pregas adiposas, para verificar se o peso a mais é realmente atribuível ao excesso de gordura (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Assim, apesar das tabelas de referência do peso em relação à altura serem habitualmente utilizadas pelos profissionais de EF para avaliarem se o peso do indivíduo está de acordo com a sua altura e idade, estas tabelas não fornecem qualquer indicação a respeito da composição relativa ou da composição do peso corporal (Fragoso & Vieira, 2000).

Face ao exposto, considera-se que a classificação dos indivíduos de acordo com tabelas de referência do peso em relação à altura deve ser feita com algumas reservas, uma vez que o peso corporal, só por si ou relacionado com altura não é um bom indicador da composição corporal (Fragoso & Vieira, 2000).

Não obstante considerar-se a determinação da percentagem de massa gorda pelo método das pregas adiposas, o método mais eficaz para determinar a composição corporal dos alunos, outras formas podem ser utilizadas como a pesagem hidrostática, a estimacão de água corporal, ou a impedância bioelétrica (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

1.4.7. Instrumentos

Atentando ao conceito de multidimensionalidade anteriormente mencionado e, às duas formas de o interpretar, em função da performance desportiva e em função dos padrões de saúde e bem-estar, foram elaborados instrumentos de avaliação, que se encontram incluídos nas múltiplas e variadas baterias de testes existentes.

As baterias de testes utilizadas são frequentemente selecionadas por critérios de conveniência (e.g. equipamento, tempo de aplicação, facilidade de classificação) e de tradição (e.g. familiar), ao invés da sua representação em termos de componentes fisiológicas avaliadas (Franks et al., 1988).

No âmbito da análise do desempenho desportivo tomamos como exemplo as baterias *AAHPERD* (1988), a *Eurofit* (1988) ou a *Facdex* (1991) (Maia, 1999).

No que se reporta à análise do desempenho em função dos padrões de saúde, existem vários exemplos de baterias de testes, como sejam a *Physical Best* da AAHPERD, a *Chrysler-Fund*, a *Fit Youth Today* e a *Fitnessgram* do The Cooper Institute for Aerobics Research.

Esta última foi traduzida para Português pelo Núcleo de Exercício e Saúde da Faculdade de Motricidade Humana e constitui-se, ainda, como a proposta de avaliação da APTF constante nos PNEF.

Não obstante, a mesma entidade, com o parecer favorável e apoio do Ministério de Educação e Ciência, apresentou no ano de 2015 uma nova proposta de bateria de testes, denominada FITescola (FMH/ DGE, 2015).

Considerando a avaliação criterial como a mais indicada neste domínio, a primeira bateria de testes referenciada a critérios, a *South Carolina Physical Fitness Test*, foi desenvolvida em 1978 e era constituída pelos testes da corrida da milha, *sit-up*, *sit and reach* e pregas de adiposidade subcutânea, destinando-se a avaliar crianças e jovens dos 9 aos 16 anos de idade (Cureton e Warren, 1990)

Posteriormente foram desenvolvidas outras baterias fundamentadas na avaliação criterial, as já referidas *Fit Youth Today* (1986), a *Prudential Fitnessgram* (1987) e a *Physical Best* da AAHPERD (1988). Atualmente a bateria mais utilizada é a *Prudential Fitnessgram*, adotada pela própria AAHPERD em substituição da sua proposta (Maia, 1999).

Face a estas considerações, e pelo facto de ser a bateria de testes proposta pelos PNEF, a bateria de testes Fitnessgram merece uma maior atenção da nossa parte. A bateria foi desenvolvida no Instituto Aeróbico de Dallas sob a direção do epidemiologista Steven

Blair. Encontra-se dirigida a crianças e jovens entre os 5 e os 17 anos de idade. Os valores de corte encontrados baseiam-se em estudos epidemiológicos e clínicos, bem como em dados retirados de pesquisas normativas. Os autores referem que estes valores são propostas de trabalho, estando como tal, suscetíveis à consideração contínua da comunidade científica e dos profissionais de EF. As componentes que têm sido mais solidamente pesquisadas e validadas são as que se reportam à capacidade aeróbia e à composição corporal, para as quais os valores de corte são consensuais (Maia, 1999).

Ainda que sejam caracterizadas três componentes de APTF na bateria de testes Fitnessgram, Aptidão Aeróbia, Aptidão Muscular (Força, Resistência e Flexibilidade) e Composição Corporal, no que se reporta à Aptidão Muscular diferencia-se entre Força e Resistência Abdominal; Força e Flexibilidade do Tronco; Força e Resistência da Região Superior do Corpo e Flexibilidade (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Para cada intervalo de idade e para cada componente existe um valor de corte que reflete o mínimo aceitável, existindo também um limite superior que tem como objetivo motivar os alunos para alcançar níveis mais elevados de aptidão (Maia, 1999).

Os resultados são analisados por um programa informático que classifica o sujeito em cada item de aptidão, produzindo também diretrizes para a melhoria ou manutenção de cada componente de aptidão (The Cooper Institute for Aerobics Research, 2002).

Não descurando a bateria Fitnessgram, ainda proposta nos PNEF, importa também considerar a nova proposta apresentada recentemente pela Faculdade de Motricidade Humana em parceria com a Direção Geral de Educação, a FITescola. Esta plataforma, segundo os autores, “é um programa de formação e divulgação de conhecimento para o aconselhamento e a monitorização contínua acerca do comportamento sedentário, da atividade física e desportiva e da aptidão física dos alunos” (FMH/ DGE, 2015, p.2).

Esta nova proposta, à semelhança do Fitnessgram, foi concebida para avaliar e educar as crianças e adolescentes acerca da APTF relacionada com a saúde, avaliando três componentes consideradas importantes pela sua estreita relação com os indicadores de saúde em geral e com o bom funcionamento do organismo. As três componentes são: a aptidão aeróbia, avaliada pelo teste de vaivém ou pelo teste da milha, a composição corporal, avaliada pelos testes de IMC, Massa Gorda e Perímetro da Cintura, a aptidão muscular, avaliada pelos testes de Abdominais, Flexão de Braços, Impulsão Horizontal, Impulsão Vertical, Flexibilidade dos Membros Superiores e Flexibilidade dos Membros Inferiores (FMH/ DGE, 2015).

3. Metodologia

3.1. Caracterização da amostra

A amostra foi constituída por 168 professores do Ensino Básico e Secundário do Centro de Área Educativa da Península de Setúbal, 102 do género masculino e 66 do género feminino.

Relativamente à experiência profissional, foram atribuídas as categorias de Menos Experientes (menos de 5 anos de lecionação, inclusive), Experientes (entre 5 e 10 anos de lecionação, inclusive) e Muito Experientes (com mais de 10 anos de lecionação). Dos 168 inquiridos, 48 eram Menos Experientes, 59 Experientes e 61 Muito Experientes.

3.2. Hipóteses

Considerando que, no contexto escolar, existia alguma controvérsia quanto à importância da APTF, controvérsia essa, possivelmente associada à existência de duas orientações algo distintas, isto é, orientação para a performance desportiva ou orientação para a promoção da saúde e considerando ainda que, as conclusões relativas à associação entre os níveis de APTF nas idades jovens e na vida adulta não estavam totalmente esclarecidas (sendo esta uma premissa assumida pelos PNEF), definiram-se como ponto de partida da investigação 4 hipóteses de estudo, tendo em conta a perceção dos professores de EF acerca da APTF:

H1: A perceção que os professores têm da APTF influencia a adoção de processos de treino da mesma nas suas aulas.

H2: A perceção que os professores têm da APTF influencia o número de horas de treino da mesma nas suas aulas.

H3: A perceção que os professores têm da APTF influencia a adoção de processos avaliativos da mesma nas suas aulas.

H4: A adoção de processos de treino da APTF influencia a adoção de processos de avaliação da mesma, e vice-versa.

3.3. Caracterização dos instrumentos utilizados

Para o estudo em questão procedeu-se à elaboração de um questionário que pretendia averiguar a percepção dos professores relativamente à inclusão da APTF no contexto escolar, ao qual se atribuiu a designação de “Percepção Face à Inclusão da Aptidão Física no Contexto Escolar” (anexo 1).

Este questionário encontrava-se dividido em três dimensões: a dimensão Percepção, que diz respeito à forma como os professores assumem a APTF; a dimensão Aplicação/ Treino, que diz respeito à forma como os professores enquadram a abordagem da APTF nas suas aulas; e a dimensão Avaliação/ Classificação, que diz respeito à forma como os professores avaliam a APTF dos seus alunos.

3.4. Variáveis

De forma a estruturar o problema, distinguiram-se três dimensões: a percepção sobre a APTF, a aplicação/ treino da APTF e a avaliação/ classificação da APTF, sobre as quais foram definidas as diferentes variáveis de estudo:

As variáveis Treino e Avaliação foram definidas de forma dicotómica, em função das respostas positivas ou negativas em relação às respetivas questões: Treina APTF nas suas aulas? Avalia a APTF nas suas aulas?

A variável Tempo de treino foi definida em função da resposta à questão: Quantas horas dedica ao treino da APTF durante um ano letivo? Consideram-se neste caso 4 situações possíveis, isto é, mais de 10 horas, 6 a 9 horas, 3 a 6 horas e menos de 3 horas.

A variável Percepção foi definida a partir da média entre as sete primeiras questões do questionário, as quais se reportam à dimensão percepção. A média para cada um dos sujeitos da amostra enquadra-se num intervalo que varia entre 1 e 4. No entanto, de forma a objetivar o processo de análise caracterizou-se a percepção apenas em dois valores, nomeadamente 1 e 2. O valor 1 representa uma percepção negativa, incluindo-se neste os indivíduos cuja média na percepção varia entre 1 e 2,4, o valor 2 representa uma percepção positiva, estando aqui inseridos os indivíduos cuja média varia entre 2,5 e 4.

A variável Tempo para treinar foi definida em função da resposta à questão: O tempo que dedica para treinar a APTF nas suas aulas é suficiente para atingir os objetivos a que se propõe? De forma a objetivar o processo de análise caracterizou-se esta variável em suficiente e insuficiente.

A variável Tempo para avaliar, foi definida em função da resposta à questão: O tempo que dedica para avaliar a APTF nas suas aulas é suficiente para atingir os objetivos a que se propõe? De forma a objetivar o processo de análise caracterizou-se esta variável em suficiente e insuficiente.

3.5. Recolha e tratamento dos dados

Procedeu-se ao envio de 400 questionários para as Escolas Básicas e Secundárias do CAE da Península de Setúbal, dirigidos aos professores de EF que se encontravam a lecionar nos respetivos estabelecimentos de ensino públicos. Os questionários foram enviados no mês de novembro do ano de 2003. Posteriormente, as escolas em questão foram contactadas telefonicamente a fim de confirmar a receção dos questionários e solicitar o seu retorno após preenchimento, processo que decorreu durante os meses de dezembro de 2003 e janeiro de 2004.

Após recolha, os dados foram tratados com recurso ao programa de análise estatística SPSS 12.0.

3.6. Técnicas estatísticas

Na apresentação dos resultados realizam-se três tipos de análise, uma análise descritiva, uma análise comparativa e uma análise de correlações.

Na análise descritiva, efetuou-se a análise das frequências absolutas e relativas, realizando-se uma descrição geral do que foi inquirido nas três dimensões estudadas.

Na análise comparativa utilizou-se o cruzamento de dados entre as variáveis independentes género e experiência com as variáveis dependentes que apresentaram maiores diferenças na análise descritiva geral. Procurou-se também verificar as relações resultantes do cruzamento entre as diferentes variáveis associadas à dimensão percepção, com o treino/ aplicação e a avaliação da APTF.

Na análise de correlações, considerando os dados recolhidos na análise descritiva e na análise comparativa, os objetivos do estudo e, conseqüentemente, as hipóteses definidas, procurou-se verificar a existência de associações entre as variáveis: Percepção; Treino; Tempo de treino; Avaliação; Tempo para treinar e; Tempo para avaliar a APTF.

3.7. Grau de significância

Para o tratamento estatístico referente à análise de correlações, utilizou-se o teste estatístico de *Spearman*, considerando-se que a correlação seria significativa para um nível de significância de 0,05 ($p < 0,05$).

Nesta análise considerou-se ainda o tipo de associação existente, tendo por base os estudos de Pestana e Gageiro (2000). Consoante o valor do coeficiente de correlação (r), as associações são consideradas muito baixas, baixas, moderadas, altas ou muito altas. Assim:

- Para $r < 0,2$, considera-se uma associação muito baixa;
- Para $0,2 < r < 0,39$, considera-se uma associação baixa;
- Para $0,4 < r < 0,69$, considera-se uma associação moderada;
- Para $0,7 < r < 0,89$, considera-se uma associação alta;
- Para $0,9 < r < 1$, considera-se uma associação muito alta.

4. Apresentação e discussão dos resultados

Foi realizado um tratamento exaustivo a todos os itens do questionário “Percepção Face à Inclusão da Aptidão Física no Contexto Escolar” (anexo 1), a partir de 3 procedimentos de análise: análise descritiva, análise comparativa e análise de correlações.

No presente relatório far-se-á uma síntese do tratamento de dados anteriormente realizado, aquando da elaboração do estudo de investigação e inovação pedagógica.

4.1. Análise descritiva

Neste ponto pretende-se descrever, de uma forma geral, os dados obtidos a partir das respostas dadas pelos 168 inquiridos nas três dimensões estudadas - Percepção, Treino/ Aplicação e Avaliação/ Classificação.

4.1.1. Percepção da APTF

Ao aferir-se a percepção sobre a APTF, procurou-se enquadrar diferentes contextos, assim, no que se reporta ao contexto social (quadro 2), 3,6% dos inquiridos considerava a APTF uma área pouco importante, enquanto 96,5% consideravam-na importante ou muito importante, permitindo assim assumir que a grande maioria dos inquiridos percecionava positivamente a APTF no contexto social .

Quadro 2 - APTF no contexto social

	FA	FR	Acumulado
Pouco Importante	6	3,6	3,6
Importante	93	55,4	58,9
Muito Importante	69	41,1	100,0
Total	168	100,0	

Relativamente ao contexto escolar global (quadro 3), verificou-se que apenas 5,4% dos inquiridos considerava a APTF pouco importante, tendo os restantes situado as suas respostas entre o importante e muito importante.

Quadro 3 - APTF no contexto escolar global

	FA	FR	Acumulado
Pouco Importante	9	5,4	5,4
Importante	96	57,1	62,5
Muito Importante	63	37,5	100,0
Total	168	100,0	

No que diz respeito à importância da APTF no desenvolvimento dos alunos (quadro 4), quase todos os inquiridos percecionavam esta temática como importante (98%).

Quadro 4 - Significado da APTF no desenvolvimento dos alunos

	FA	FR	Acumulado
Pouco Significativa	2	1,2	1,2
Significativa	78	46,4	47,6
Muito Significativa	88	52,4	100,0
Total	168	100,0	

Relativamente à influência do departamento na abordagem da APTF (quadro 5), apenas 6,6% classificou esta posição como pouco ou nada significativa, pelo que, a posição do Departamento, pareceu assumir-se como um fator determinante para o desenvolvimento desta área no contexto escolar.

Quadro 5 - Influência do departamento na abordagem da APTF

	FA	FR	Acumulado
Nada Significativa	1	0,6	0,6
Pouco Significativa	10	6,0	6,5
Significativa	72	42,9	49,4
Muito Significativa	85	50,6	100,0
Total	168	100,0	

No que respeita à perceção relativa ao modelo de APTF proposto pelos PNEF (quadro 6), verificou-se que esta se encontrava repartida, essencialmente, entre o pouco eficaz (48,8%) e o eficaz (46,4%), existindo uma clara divergência de opiniões relativamente a este aspeto.

Quadro 6 - Eficácia do modelo de APTF proposto pelos PNEF

	FA	FR	Acumulado
Nada Eficaz	4	2,4	2,4
Pouco Eficaz	82	48,8	51,2
Eficaz	78	46,4	97,6
Muito Eficaz	4	2,4	100,0
Total	168	100,0	

Relativamente aos métodos utilizados (quadro 7), verificou-se que a existência de uniformidade de métodos de avaliação da APTF era percecionada como um aspeto bastante importante na abordagem da APTF (85,1%).

Quadro 7- Pertinência da uniformidade de métodos de avaliação da APTF

	FA	FR	Acumulado
Nada Pertinente	2	1,2	1,2
Pouco Pertinente	23	13,7	14,9
Pertinente	74	44,0	58,9
Muito Pertinente	69	41,1	100,0
Total	168	100,0	

Para definir a orientação da APTF foram apresentadas quatro alternativas, as quais foram solicitadas que fossem colocadas por ordem de importância. A maioria dos inquiridos (76,8%) colocou a orientação 1 (proporcionar a elevação e manutenção da condição física, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar) como primeira grande orientação da APTF, afigurou-se como a principal orientação da APTF no contexto escolar. A orientação 3 (elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais) surgiu como primeira escolha em 15,5% dos inquiridos, ocupando assim o 2º lugar da escala de

importância, enquanto a orientação 2 (auxiliar e reforçar as aquisições que constituem os restantes objetivos de trabalho no âmbito do currículo da Educação Física) foi a primeira escolha de 6,5% dos professores. De salientar que, ainda que possível, nenhum dos inquiridos apontou qualquer outra orientação como primeira escolha.

4.1.2. Treino/ aplicação da APTF

No que respeita à dimensão treino/ aplicação da APTF (quadro 8), verificou-se que quando questionados sobre a importância dos processos de treino, nas aulas de EF, para o desenvolvimento da APTF, os professores consideravam-nos, maioritariamente, como importantes ou muito importantes (92,3%).

Quadro 8 - Importância do Treino

	FA	FR	Acumulado
Nada	1	,6	,6
Pouco	12	7,1	7,7
Importante	109	64,9	72,6
Muito	46	27,4	100,0
Total	168	100,0	

Relativamente ao facto de treinarem ou não a APTF nas suas aulas (quadro 9), a grande maioria dos professores (92,9%), respondeu afirmativamente. Contudo, a análise efetuada não permitiu concluir se o treino realizado pelos professores estava realmente de acordo com os princípios metodológicos do desenvolvimento das capacidades físicas.

Quadro 9 - Treino/ Aplicação

	FA	FR	Acumulado
Sim	156	92,9	92,9
Não	12	7,1	100,0
Total	168	100,0	

Os poucos professores que responderam negativamente à questão anterior, apontaram como principal razão para o facto, as limitações temporais do processo de planeamento (83,3%) (quadro 10). Estes resultados levaram a presumir que um maior número de professores trabalharia esta temática se dispusesse de mais tempos letivos.

Quadro 10 - Razões porque não treinam

	FA	FR (total)	FR (ñ treinam)
Limitações Temporais do Planeamento	10	3,6	83,3
Limitação Espacial	2	1,2	16,7
Ausência de Apetrechamento	3	1,8	25,0
Outros	1	0,5	8,3

Quanto ao modo de aplicação da APTF nas aulas de EF (quadro 11), os inquiridos responderam, na sua grande maioria (91,1%), que desenvolviam esta temática em simultâneo com outras.

Este resultado colocou, novamente, em causa a possibilidade do treino não respeitar os princípios metodológicos do desenvolvimento das capacidades físicas, uma vez que, de acordo com os princípios metodológicos do treino, parte das capacidades físicas não poderão ou deverão ser trabalhadas conjuntamente com outras atividades, sendo recomendado o seu treino de forma isolada devido aos requisitos de volume e intensidade.

Quadro 11 - Modo de aplicação da APTF

	FA	FR	Acumulado
Isoladamente	15	8,9	8,9
Simultâneo	153	91,1	100,0
Total	168	100,0	

Observando o quadro relativo ao tempo de treino (quadro 12), observa-se que 57,7% dos inquiridos revelou ter tempo Suficiente para atingir os objetivos a que se propõe aquando

da abordagem da temática da APTF. Em oposição, 42,3% afirmou que o tempo disponível era Insuficiente ou Muito Insuficiente.

O facto de 42,3% dos inquiridos ter respondido que o tempo era Insuficiente ou Muito Insuficiente revelou concordância com o facto de uma das razões apontadas para não treinar, ter sido a limitação temporal do planeamento.

Quadro 12 - Tempo para treinar

	FA	FR	Acumulado
Muito Insuficiente	6	3,6	3,6
Insuficiente	65	38,7	42,3
Suficiente	97	57,7	100,0
Total	168	100,0	

4.1.3. Avaliação/ Classificação

Quando questionados acerca da importância da avaliação da APTF (quadro 13), os inquiridos consideraram-na, na sua maioria, importante (61,3%). Os restantes distribuíram as suas opiniões entre o pouco importante (17,9%) e o muito importante (19%).

Quadro 13 - Importância da avaliação

	FA	FR	Acumulado
Nada Importante	3	1,8	1,8
Pouco Importante	30	17,9	19,6
Importante	103	61,3	81,0
Muito Importante	32	19,0	100,0
Total	168	100,0	

No entanto, quando questionados acerca da importância da classificação (quadro 14), o perfil de resposta tende a sofrer algumas alterações. Ainda que a maioria a considerasse importante (52,4%), esta percentagem diminui face à importância da avaliação. Também diminuiu a percentagem de inquiridos que a considerou muito importante (6,0%). Na mesma lógica, o número de indivíduos que considerou o processo classificativo pouco importante ou

nada importante (37,5% e 4,2%, respetivamente) aumentou face à importância do processo avaliativo. Assim, os resultados evidenciaram que apesar dos professores valorizarem a avaliação da APTF, atribuíam menos importância à sua classificação.

Quadro 14 - Importância da classificação

	FA	FR	Acumulado
Nada Importante	7	4,2	4,2
Pouco Importante	63	37,5	41,7
Importante	88	52,4	94,0
Muito Importante	10	6,0	100,0
Total	168	100,0	

Relativamente ao número de professores que avaliam a APTF (quadro 15), verificou-se uma percentagem é elevada (75%). No entanto, ao estabelecer-se a relação entre os professores que avaliam a APTF com aqueles que a consideraram importante ou muito importante (80,3%), verifica-se que terão existido professores que consideraram a avaliação importante ou muito importante, mas que, no entanto, não a avaliavam. Não obstante, o inverso poder-se-á também ter verificado.

Quadro 15 - Avaliação

	FA	FR	Acumulado
Sim	126	75,0	75,0
Não	42	25,0	100,0
Total	168	100,0	

De entre as razões que os professores apontaram para não avaliar a APTF (quadro 16), verificou-se que a mais apontada (75,6%) prendia-se com a limitação temporal do processo de planeamento. A ausência de apetrechamento foi identificada como a segunda causa para a não realização da avaliação, o que poderia estar relacionado com o facto da bateria de testes proposta nos PNEF necessitar de equipamento específico. Alguns professores (26,8%) apontaram ainda outros motivos, como a falta de motivação dos alunos

e as deliberações do departamento, havendo ainda aqueles que não sentiam necessidade de avaliar ou que não consideravam a avaliação pertinente no contexto escolar.

Quadro 16 - Razões porque a APTF não é avaliada

	FA	FR (total)	FR (ñ avaliam)
Limitações Temporais do Planeamento	31	18,5	75,6
Limitação Espacial	3	1,8	7,3
Ausência de Apetrechamento	12	7,1	29,3
Outros	11	6,5	26,8

No que respeita aos professores que avaliavam a APTF (quadro 17), as razões apontadas para o fazerem centraram-se sobretudo sobre as suas convicções pessoais (73,0%) e sobre as indicações programáticas (51,0%). Também a posição do departamento, ainda que de forma menos evidente (43,0%), foi uma das razões bastante apontadas, o que se encontra em consonância com os resultados obtidos ao questionar-se acerca da influência do departamento na abordagem da APTF. Das razões propostas, aquela que foi menos apontada foi a motivação dos alunos (40,0%), ainda que o valor não represente um grande descuramento face às restantes.

Quadro 17 - Razões porque a APTF é avaliada

	FA (total)	FR (total)	FA (avaliam)	FR (avaliam)
Indicações Programáticas	89	53,0	65	51,0
Deliberação do Departamento	70	41,7	55	43,0
Convicção Pessoal	108	64,3	93	73,0
Motivação dos Alunos	60	35,7	51	40,0
Outros	8	4,8	06	5,0

Relativamente às componentes utilizadas para avaliar a APTF (quadro 18), a aptidão muscular foi a mais referida (95,2%), seguindo-se a aptidão aeróbia (87,5%) e a composição corporal (14,9%). Alguns professores (10,1%) optavam também por outro tipo de componentes, como a destreza e a velocidade.

Quadro 18 - Componentes da APTF avaliadas

	FA	FR
Aptidão Aeróbia	147	87,5
Composição Corporal	25	14,9
Aptidão Muscular	160	95,2
Outros	17	10,1

Ao analisar-se o tempo disponibilizado para a avaliação (quadro 19), verificou-se que a 78,6% dos inquiridos considerava o tempo que dispunha suficiente, enquanto os restantes (21,4%) considerava insuficiente ou muito insuficiente o tempo para avaliar.

Quadro 19 - Tempo de Avaliação

	FA	FR	Acumulado
Muito Insuficiente	2	1,2	1,2
Insuficiente	34	20,2	21,4
Suficiente	132	78,6	100,0
Total	168	100,0	

Consideradas as formas de classificação, verificou-se também os pressupostos considerados para a realização desta classificação (quadro 20). A maioria dos inquiridos (60,1%) referiu fundamentar a classificação na atribuição do estatuto de apto ou não apto, enquanto 35,1% optava por atribuir um valor de APTF tendo em conta a ponderação do resultado obtido nas diferentes componentes avaliadas.

Quadro 20 - Pressupostos considerados na classificação

	FA	FR	Acumulado
Ponderação do Resultado das Componentes	59	35,1	35,1
Classificação em Apto ou Não Apto	101	60,1	95,2
Outros	8	4,8	100,0
Total	168	100,0	

Nas situações em que os professores optavam por uma avaliação dicotômica da APTF, procurou verificar-se qual o grau de consecução para que o aluno fosse considerado apto (quadro 21). A maioria dos professores (57,4%) considerava os alunos aptos ao atingirem sucesso em mais de metade das componentes avaliadas, 18,5% considerava necessário que o aluno obtivesse sucesso em todas as componentes, 22,2% requeria sucesso em em metade das componentes e 1,9% em menos de metade das componentes.

Quadro 21 - Objetivos a alcançar

	FA	FR
Todas	20	18,5
Mais de Metade	62	57,4
Metade	24	22,2
Menos de Metade	2	1,9
Total	108	100,0

4.2. Análise comparativa

Tendo em consideração o tratamento descritivo efetuado aos dados recolhidos, considerámos pertinente realizar o cruzamento de dados entre algumas variáveis independentes (Género, Experiência profissional; Treino; Avaliação; e as variáveis dependes que apresentaram maiores diferenças na análise descritiva). O quadro 22 evidencia as comparações efetuadas entre variáveis.

Quadro 22 – Variáveis consideradas na análise comparativa

Variável Independente	Variável Dependente
Gênero	Importância da APTF no contexto escolar Uniformidade de métodos de avaliação da APTF Importância do treino da APTF Treino/ aplicação da APTF Importância da avaliação da APTF Importância da classificação da APTF Avaliação da APTF
Experiência profissional	Importância da APTF no contexto escolar Uniformidade de métodos de avaliação da APTF Importância do treino da APTF Treino/ aplicação da APTF Importância da avaliação da APTF Importância da classificação da APTF Avaliação da APTF
Treino	Importância do treino da APTF Importância da avaliação da APTF Avaliação da APTF Importância da APTF no contexto social Importância da APTF no contexto escolar Importância da APTF no estabelecimento de ensino Importância da APTF no desenvolvimento dos alunos Motivação dos alunos Posição do departamento Percepção acerca do modelo de APTF proposto nos PNEF Tempo para treinar
Avaliação	Importância do treino da APTF Treino/ aplicação da APTF Importância da avaliação da APTF Importância da APTF no contexto social Importância da APTF no contexto escolar Importância da APTF no estabelecimento de ensino Importância da APTF no desenvolvimento dos alunos Motivação dos alunos Posição do departamento Percepção acerca do modelo de APTF proposto nos PNEF Tempo para treinar Tempo para avaliar
Importância da avaliação	Importância da classificação

Da análise efetuada verificou-se não existirem relações de destaque entre as diferentes variáveis observadas, com exceção da relação entre as variáveis importância da avaliação e a importância da classificação (quadro 23).

Nesta situação pode-se constatar que quase todos os indivíduos que remetiam importância para a classificação, igualmente o faziam para a avaliação. Por outro lado, verificou-se que a maioria dos indivíduos que não considerava a classificação importante (41 em 70), considerava a avaliação importante. Estes dados confirmaram que, mesmo quando reconhecida a importância da avaliação, nem sempre era reconhecida a importância da classificação.

Quadro 23 - Relação entre a Importância da Avaliação da APTF e a Importância da sua Classificação

		Importância Classificação				Total
		Nada	Pouco	Importante	Muito	
Importância Avaliação	Nada	2 (66,7)	1 (33,3)	0 (0)	0 (0)	3 (100)
	Pouco	3 (10)	23 (76,7)	4 (13,3)	0 (0)	30 (100)
	Importante	2 (1,94)	27 (26,2)	74 (71,8)	0 (0)	103 (100)
	Muito	0 (0)	12 (37,5)	10 (31,3)	10 (31,3)	32 (100)
Total		7	63	88	10	168

4.3. Análise de correlações

Neste ponto, considerando os dados recolhidos na análise descritiva e na análise comparativa, a partir dos objetivos do estudo e, conseqüentemente, das hipóteses estabelecidas, procurou verificar-se a existência de associações entre as variáveis Percepção, Treino, Tempo de treino, Avaliação, Tempo para treinar e Tempo para avaliar a APTF.

Tal como referido na metodologia do estudo, a definição da variável percepção assenta na média entre as sete primeiras questões do questionário, relativas à dimensão percepção.

A figura 2 evidencia a média da amostra na variável percepção, sendo esta considerada positiva quando o seu valor é igual ou superior a 2,5. Partindo desta análise verificou-se que, tendencialmente, a percepção era positiva. Em seguida, procurou verificar-se

a associação entre esta percepção e o treino, número de horas de treino e avaliação da APTF.

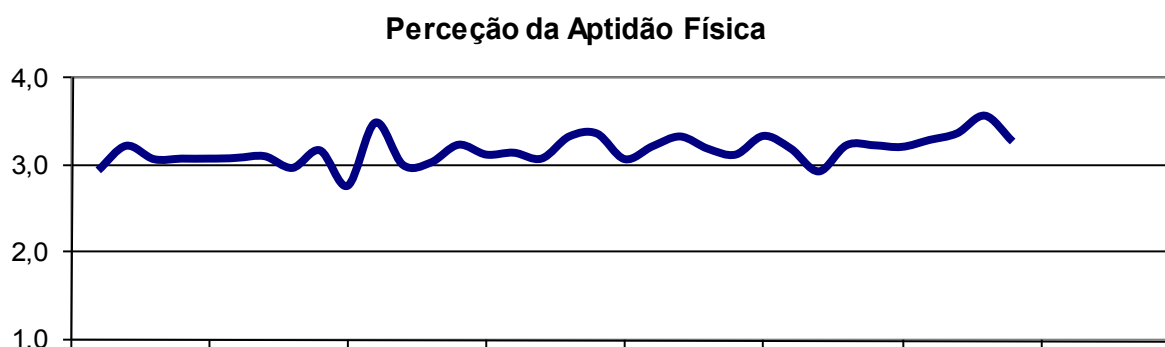


Figura 2 – Perfil da percepção da APTF da amostra

Verificou-se a existência de uma associação moderada positiva ($r=0,427$; $p<0,01$) entre o treino e a avaliação da APTF, assim como, uma associação baixa positiva ($r=0,223$; $p<0,01$), entre a percepção e o treino da APTF (quadro 24). Apesar dos valores serem significativos, estas associações não foram robustas, remetendo, no entanto, para a possibilidade de os professores que desenvolviam processos de treino da APTF nas suas aulas tenderem a realizar a sua avaliação e vice-versa.

Quadro 24 – Associação entre o Treino, Avaliação e Percepção da APTF

		Avaliação	Percepção
Treino	Coeficiente de Correlação	0,427(**)	0,223 (**)
	Nível de Significância.	0,000	0,004
	N	168	168

** Correlação é significativa para um nível de significância de 0,01.

Ao contrário do que seria de esperar, conforme se observa no quadro 25, não se verificou a existência de associação entre a percepção e a avaliação da APTF ($p=0,06$). O facto de se considerar a temática importante, não significava que se avaliasse, da mesma forma que o facto de se avaliar não era, necessariamente, consequência da percepção que os professores tinham.

Face a estes resultados, importa lembrar que os motivos que levavam os professores a não avaliar a APTF passavam, em primeiro lugar pelas limitações do processo de planeamento e não por questões conceptuais. Nesta situação, a avaliação da APTF seria,

possivelmente, descurada em detrimento da abordagem de outras temáticas. A inexistência de apetrechamento poderia ser também uma das condicionantes.

Por outro lado, quando realizada a avaliação, para além das convicções pessoais, foram várias vezes apontados outros motivos (indicações programáticas; deliberação do departamento e motivação dos alunos), podendo estes ser, também, determinantes para a operacionalização dos processos de avaliação.

Quadro 25 - Associação entre a Avaliação e Percepção da APTF

		Percepção
Avaliação	Coeficiente de Correlação	0,145
	Nível de Significância.	0,060
	N	168

Considerando, a existência de indícios de associação entre a percepção e o treino da APTF, considerou-se pertinente verificar, a existência de uma eventual associação entre a percepção e o tempo dedicado ao treino da mesma ao longo de um ano letivo (quadro 26). Assim, verificou-se a existência de uma associação positiva baixa ($r=0,209$; $p < 0,01$), entre a percepção que os professores tinham e o número de horas que dedicavam ao treino da APTF ao longo do ano letivo. Estes dados, pareciam sugerir que quanto mais positiva fosse a percepção que os professores tinham, maior seria o número de horas dedicado à aplicação de conteúdos relacionados com a APTF nas suas aulas.

Quadro 26 – Associação entre a percepção e o tempo de treino por ano da APTF

		Tempo Treino Ano
Percepção	Coeficiente de Correlação	0,209 (**)
	Nível de Significância.	0,006
	N	168

** Correlação é significativa para um nível de significância de 0,01.

Considerando, os dados da análise comparativa e descritiva, considerou-se pertinente verificar se existia algum tipo de associação entre o tempo que os professores

consideravam ter para treinar e avaliar com o facto de incorrerem nesses mesmos processos (quadros 27 e 28).

Ao contrário do que seria esperado, não se verificou qualquer associação entre as variáveis referidas, ainda que, o principal motivo pelo qual os professores referiam não avaliar e não treinar, fosse as limitações temporais do processo de planeamento.

Possivelmente, a não existência de associação poder-se-á ter devido ao facto da maioria dos professores ter referido que treinava e avaliava a APTF, não sendo a amostra de professores que não treinavam e que não avaliavam suficientemente representativa para inferir acerca desta questão.

Quadro 27 – Associação entre o tempo para treinar e o treino e avaliação da APTF

		Treino	Avaliação
Tempo para Treinar	Coeficiente de Correlação	0,090	0,035
	Nível de Significância.	0,245	0,654
	N	168	168

Quadro 28 - Associação entre o tempo para avaliar e o treino e avaliação da APTF

		Treino	Avaliação
Tempo para Avaliar	Coeficiente de Correlação	0,137	0,067
	Nível de Significância.	0,077	0,388
	N	168	168

5. Conclusões

Os resultados da investigação realizada permitiram aferir, nas três dimensões estudadas: percepção, treino/ aplicação e avaliação/ classificação da APTF, um conjunto de referências, acerca do comportamento dos professores no que respeita ao enquadramento da APTF no contexto escolar.

Foi possível observar que, na sua maioria, os professores de EF atribuíam importância à promoção da APTF no contexto escolar. Um dos fatores que pareceu influenciar as convicções dos professores, foi a importância atribuída a esta área no processo de desenvolvimento dos alunos, justificando assim a crença de que, o período correspondente à adolescência pode ser considerado como crítico para a aquisição e manutenção de um estilo de vida ativo e saudável (Maia, 1999).

Em consonância com o referido, partindo da sua valorização, a grande maioria dos inquiridos, considerou que a principal orientação a assumir pela APTF no contexto escolar deveria ser no sentido de proporcionar a elevação e manutenção da condição física na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar, indo assim de encontro ao delineado nos PNEF. No entanto, contrariamente a esta noção, cerca de metade dos inquiridos não considerou o modelo proposto pelos programas eficaz, ainda que 85,1% da população inquirida tenha considerado importante haver uma uniformização dos métodos da avaliação da APTF.

Neste sentido, uma vez que as conceções sobre APTF coincidiam com as indicações programáticas, não sendo, porém, reconhecida grande eficácia ao modelo proposto pelos programas, pode-se depreender que a falta de eficácia atribuída ao modelo proposto pelos PNEF poderia estar relacionada com um descontentamento perante a bateria de testes proposta ou, por outro lado, perante as formas de avaliação/ classificação propostas.

Analisando uma outra dimensão, verificou-se que a esmagadora maioria dos inquiridos achava o treino da APTF importante e, na mesma proporção, responderam que treinavam a APTF no decorrer das suas aulas, corroborando a ideia de que o treino das capacidades físicas é imprescindível para a melhoria da APTF de cada indivíduo (Bento, 1999).

Todavia, esse treino era, sobretudo, realizado em simultâneo com outras temáticas, o que levantou muitas dúvidas acerca da sua efetividade, bem como da sua eficácia. Isto porque, como referido anteriormente, a elevação/ manutenção de determinadas capacidades físicas não deverá ser feita em conjunto com outras temáticas, mas sim trabalhada de forma

isolada ou com uma orientação muito específica (Sardinha et al., 1996; Lopes & Maia, 1999). Este princípio da especificidade é reforçado por Corbin (1987) que refere que a AF proporcionada nas aulas de Educação Física não parece ser suficiente para desenvolver a APTF dos alunos.

Entre os poucos inquiridos que não treinavam a APTF nas suas aulas, a principal razão apontada para esse facto prendia-se com as limitações temporais do processo de planeamento. A julgar pela percepção positiva manifestada pelos professores, pode-se depreender que, se a carga horária semanal da disciplina de EF fosse superior, talvez um maior número de professores abordasse esta temática. A ideia do aumento das horas semanais para este fim está de acordo com os resultados obtidos por Sardinha et al. (1996). Outra das razões apontadas foi a falta de apetrechamento, o que se poderia justificar pelo facto de, à data do estudo, muitas escolas ainda não possuírem o suporte áudio e informático necessários para a implementação da bateria de testes Fitnessgram, proposta pelos PNEF.

No que respeita ao tempo dedicado ao treino da APTF, a quase totalidade dos professores envolvidos no estudo respondeu que despendia mais de seis horas por ano para esse efeito. Da mesma forma, uma percentagem também muito elevada de professores, não despendia a totalidade das aulas apontadas, com procedimentos de avaliação da APTF. Assim, além de se verificar serem quase nulos os casos em que se dedicavam aulas inteiras para avaliação da APTF, verificou-se, também, que o mais comum era despendar menos de metade do tempo total da aula.

Quase metade dos professores inquiridos considerou insuficiente o tempo disponibilizado para o treino da APTF, o que remete mais uma vez para a questão da insuficiência dos tempos letivos da disciplina.

No que respeita à dimensão avaliação/ classificação da APTF, verificámos que a avaliação da APTF foi considerada importante pela generalidade dos professores (80,3%), adotando, a maioria (75,0%) procedimentos de avaliação. Existiram, porém, situações de professores que consideravam importante a avaliação e que, no entanto, não avaliavam.

Numa outra perspetiva, apenas 58,4% dos inquiridos considerou importante classificar a APTF, concluindo-se assim que, a maioria dos professores concordava com a avaliação e operacionalizava-a, mas nem todos concordavam com a atribuição de uma classificação com base nessa mesma avaliação.

As razões apontadas para a avaliação da APTF nas aulas de EF foram variadas, mas a mais frequente prendeu-se com as convicções pessoais. Nessa avaliação as componentes mais avaliadas eram a Aptidão Aeróbia e Aptidão Muscular. Estes resultados foram de encontro aos verificados em outros estudos anteriormente realizados. No entanto, salienta-se que, para além da componente cardiorrespiratória e muscular, também a flexibilidade e a composição corporal devem ser consideradas aquando da avaliação da APTF (Corbin , 1987).

Mais uma vez, as razões apontadas para não avaliar a APTF prenderam-se com limitações temporais do processo de planeamento, o que nos pareceu um contrassenso ao verificarmos que 78% dos inquiridos afirmava ter tempo suficiente para avaliar.

Em relação à periodização da avaliação, a maioria dos professores referiu planificar três sessões por ano.

A maioria dos inquiridos referiu classificar os alunos de forma dicotómica, “Apto” ou “Não Apto”, sendo que, para efeitos de classificação, um aluno seria considerado apto ao estar dentro dos padrões referentes à saúde em pelo menos metade das componentes avaliadas. Contudo, não se pode menosprezar o facto de uma parte significativa dos indivíduos, ter referido que classificava os seus alunos considerando um determinado valor de APTF extrapolado a partir da média das diferentes componentes avaliadas. Assim, julgou-se pertinente encontrar formas de classificação que pudessem ir de encontro a ambas as perspetivas.

Verificou-se não existir influência do género sobre a perceção acerca da APTF, a sua aplicação e a sua avaliação, uma vez que não se encontraram diferenças nos resultados obtidos.

Os resultados mostraram que, independentemente da experiência profissional, as convicções e atitudes dos professores eram semelhantes. Os anos de lecionação, aparentemente, não influenciaram o modo de perceber, treinar e avaliar a APTF.

Verificou-se uma associação baixa entre a perceção dos professores relativamente à APTF com o facto de incorrerem em processos de treino da mesma. Desta forma, confirmou-se a hipótese 1 enunciada neste estudo, a qual referia que: a perceção que os professores têm da APTF influencia a adoção de processos de treino da mesma nas suas aulas.

Também a hipótese 4: a adoção de processos de treino da APTF influencia a adoção de processos de avaliação da mesma, e vice-versa, foi comprovada se considerarmos que existiu uma associação, de carácter moderado, entre o treino da APTF e a avaliação.

Por outro lado, não se verificou qualquer tipo de associação entre a percepção que os professores tinham da APTF e a sua avaliação o que nos levou a concluir que, mesmo considerando a temática importante, nada garantia que se realizasse uma avaliação e, mesmo que essa avaliação sucedesse, não teria necessariamente origem numa percepção positiva em relação à APTF. O facto dessa associação não se ter verificado pode partir das razões identificadas para o facto de não se avaliar a APTF. Desta forma, refutou-se a hipótese 3: a percepção que os professores têm da APTF influencia a adoção de processos avaliativos da mesma nas suas aulas.

Verificou-se ainda, a existência de uma associação baixa entre a percepção dos professores e o número de horas dedicadas ao treino da APTF ao longo do ano letivo, o que confirma a hipótese 2: a percepção que os professores têm da APTF influencia o número de horas de treino da mesma nas suas aulas. Este resultado remete-nos para a possibilidade do número de horas dedicado ao treino da APTF ser tanto maior quanto mais positiva seja a percepção que os professores têm da mesma. Mais uma vez, salienta-se que a noção de treino aqui expressa pode não ter sido adequadamente assumida pelos professores.

Por fim, ao contrário do que seria esperado, verificou-se não existir associação entre a opinião dos professores acerca do tempo que dispõem para treinar e avaliar a APTF com a adoção de processos de treino e avaliação da mesma, ainda que o principal motivo pelo qual os professores referiram não avaliar e não treinar, tenha sido a limitação temporal do processo de planeamento. Possivelmente, a não existência de associação poder-se-á dever ao facto da maioria dos professores referir que treinava e avaliava a APTF, não sendo a amostra de professores que não treinavam e que não avaliavam suficientemente significativa para inferir acerca desta questão.

6. Recomendações

Um dos objetivos definidos aquando da elaboração do estudo apresentado, prendia-se com a necessidade de encontrar formas de aplicação e avaliação da APTF. Da análise dos questionários verificou-se que os indivíduos tendiam a treinar a APTF de forma integrada com outras temáticas. Neste sentido, segundo a revisão bibliográfica efetuada, uma das formas de aplicar a APTF desta forma, será através do treino em circuito, considerando que se têm em atenção a intensidade, volume e densidade da carga aplicada. Assim, julgou-se que esta poderia ser uma solução credível para a aplicação da APTF nas aulas de EF, na medida em que permite manter presente conteúdos de outras temáticas. Não obstante, determinadas componentes de APTF, como a flexibilidade, deverão merecer uma abordagem individualizada.

No capítulo da avaliação da APTF, considerando as indicações programáticas, que apontam para a sua abordagem tendo por referência valores de saúde, qualidade de vida e bem-estar, apontou-se para um modelo de avaliação referenciado ao critério. Com base neste pressuposto e considerando as respostas dos inquiridos sugeriram-se duas formas de definir o nível de APTF dos sujeitos a partir da avaliação criterial:

1. Partindo de uma análise univariada, onde se considera cada componente de APTF de forma isolada, propõe-se que o nível de APTF do sujeito seja traduzido em apto ou não apto. Para que o indivíduo seja considerado apto deverá atingir o valor de corte de aptidão em pelo menos metade das componentes avaliadas.
2. Partindo de uma análise multivariada, onde se representa a APTF dos sujeitos por um determinado valor, sugere-se a atribuição de uma ponderação para cada uma das componentes avaliadas, sendo o valor correspondente a cada uma das ponderações atribuído caso o sujeito atinja o valor de corte na componente. O nível de APTF do aluno é, assim, expresso pela média das componentes consideradas. Para que não se perca a noção de multidimensionalidade da APTF ao reduzir esta a um único valor, dever-se-á transmitir ao aluno informação qualitativa acerca do seu estado de aptidão em cada componente. Ao utilizar a bateria de testes proposta pelos PNEF (Fitnessgram), tal informação consta do relatório produzido pelo *software* informático nela incluído. A nova plataforma FITescola, permite, igualmente, a emissão de relatórios individualizados, tendo como referência a métrica da avaliação da APTF

7. Limitações do Estudo

Considerando a temática escolhida para o estudo, procurou-se enquadrá-la de uma forma sustentada de acordo com a revisão de literatura efetuada. Neste sentido, e considerando as três dimensões de análise do estudo, procurou-se identificar para cada uma delas os seus fundamentos.

Verificou-se que nem todas as hipóteses inicialmente estabelecidas foram comprovadas pelo estudo, o que de alguma forma poder-se-á ter devido às características da amostra. Como tal, julgamos pertinente que em investigações futuras neste âmbito se alargue o universo da amostra utilizada, ou por outro lado, se estenda o estudo a outras áreas geográficas que não somente a considerada.

O facto de a hipótese 3 não ter sido comprovada, assim como os respetivos valores das associações entre as diversas variáveis não terem sido elevados, poder-se-á ter devido por uma lado, a limitações do instrumento utilizado, nomeadamente no que se refere à análise da perceção dos professores e, por outro lado, à dimensão da amostra, sugerindo-se a sua ampliação para que, eventualmente, se verifiquem associações mais robustas.

Também a averiguação da forma como os professores treinavam a APTF não foi objetivamente conseguida com o instrumento utilizado, na medida em que não se conseguiu aferir a especificidade do treino realizado. Por isto, sugere-se a utilização de outras formas de averiguação do modo como os professores aplicam a APTF nas suas aulas, nas quais deverá estar presente o já referido princípio da especificidade da carga aplicada.

Pelas respostas dos inquiridos, verificou-se que a posição do departamento era considerada importante na tomada de decisão acerca da implementação de processos de aplicação e avaliação da APTF. Contudo também neste ponto se verificou uma limitação do instrumento utilizado, pois ainda que permitisse aferir a opinião acerca do peso da posição do departamento face à inclusão da APTF no estabelecimento de ensino respetivo, não permitiu aferir em que sentido é que esta posição se fazia sentir. Se no sentido de incluir a APTF no processo de planeamento, ou se pelo contrário no sentido de suprimi-la do mesmo.

Parte II - Reflexão Crítica

Introdução

Estamos em crer que o momento de reflexão poderá conduzir o professor a uma potencial elevação da sua capacidade de intervenção, na medida em que apela a uma interiorização e análise das ações tomadas, permitindo o desenvolvimento de processos de auto-regulação.

Os comportamentos dos professores são influenciados pelas decisões de organização e estruturação do ensino, previamente tomadas, assim como pelas decisões de avaliação e balanço posteriormente realizadas, acerca das experiências vividas, levando à construção de novas concessões e teorias e/ou redefinindo as já existentes (Januário, 1992).

Nesta lógica de pensamento, ainda que, na presente reflexão se procure realizar uma análise criteriosa às variáveis anteriormente estudadas, em determinados momentos surgirão análises de cariz mais subjetivo, assentes nas experiências vividas enquanto professor, ao longo dos anos já passados desde a data de realização do estudo.

Do mesmo modo, o distanciamento temporal afeto a esta reflexão poderá, em certa medida, ter levado a análises um pouco distintas entre aquilo que fora considerado no passado e a realidade atual. Aquando da realização do estudo, interpretou-se os resultados do estudo, quase exclusivamente, com recurso aos dados constantes na literatura, tomando-os como certezas. No momento presente, sem que exista a mínima pretensão de questionar esses mesmos dados, existirá porém, uma visão algo diferente daquela que foi tida anteriormente, o que, pontualmente, poderá pressupor diferentes interpretações do contexto estudado.

Assim, acredita-se que os considerandos agora tecidos, possam de certa forma estar condicionados pelas práticas adotadas ao longo dos anos de lecionação, sendo estes o reflexo das dificuldades sentidas e das estratégias adotadas no exercício da profissão docente, sobretudo, aquando da aplicação de procedimentos de treino e avaliação da APTF.

A reflexão apresentada incidirá, num primeiro momento, sobre a pertinência do estudo nos dias de hoje, analisando posteriormente as diretrizes atuais sobre a temática estudada e por fim, as principais conclusões retiradas do estudo de investigação-ação. Encerra-se com algumas considerações finais.

1. Sobre a pertinência do estudo

Apesar do distanciamento temporal que existe entre o estudo anteriormente apresentado e a reflexão agora realizada, considera-se que algumas das questões colocadas são, nos dias de hoje, tão ou mais pertinentes do que no passado.

Atualmente, ainda que exista um reconhecimento generalizado da cada vez maior importância da AF, por parte de organizações internacionais como a ONU, UNESCO e OMS, está-se em crer que existe uma tendência de desvalorização da EF, fruto de contingências de ordem política e financeira.

As restrições aplicadas nos sistemas de ensino (com particular importância em Portugal) resultantes da crise financeira dos últimos anos têm afetado especificamente a EF, que continua a ser considerada uma disciplina menor do currículo dos alunos, apesar do número cada vez maior de estudos que comprovam a existência de elevados níveis de sedentarismo entre os jovens e que, conseqüentemente, remetem para a influência positiva da AF na manutenção da qualidade de vida e da saúde.

As políticas educativas seguidas demonstram ainda que, apesar da existência de metas e objetivos que visam traçar o caminho a desenvolver no seio da disciplina, os professores continuam a deparar-se com a necessidade de justificar a sua legitimidade, o que nos leva a considerar, conforme referido por Naul (2003), que estas diretrizes não são suficientes para que exista um consenso sobre o significado do termo, a função e o próprio conceito de EF.

Num sistema de ensino muitas vezes formatado por uma visão redutora do que deve ser a formação do aluno, descarta-se a importância do desenvolvimento desportivo do aluno, enquanto mecanismo de promoção de um estilo de vida saudável e enquanto elemento fundamental no estabelecimento das relações inter-pessoais. Assim, tende a promover-se a formação de “cidadãos do pescoço para cima”, enfatizando o papel de disciplinas como o Português, a Matemática, o Inglês e outras, em detrimento da EF, o que leva à necessidade de, mais uma vez, justificar a relevância da disciplina no contexto escolar.

De acordo com Carreiro da Costa (2008), assistimos a uma maior tendência para, novamente, sustentar-se a EF numa conceção biológica. Isto é, remete-se para a importância do treino anatómico e fisiológico (Crum, 1994). Tal facto dever-se-á ao estilo de vida assumido nas últimas décadas, em que se verificou um aumento do sedentarismo, com influência sobre o estado de saúde das crianças e jovens, situação que tem sido motivo de reflexão e, conseqüentemente, motivo pelo qual têm sido efetuadas alterações ao nível das

reformas e políticas educativas, passando a ser destacado o papel da EF na educação para a saúde, através da promoção de estilos de vida ativos e salutareos, com impacto a longo prazo (Bonança, Regino, Martinho, Carreira & Marques, 2014).

Contudo, segundo vários investigadores (Carreiro da Costa, 2008; Corbin, 2002, Crum, 1993), esta conceção é reducionista, podendo relativizar o papel a exercer pelo professor de EF, cuja função, pressupõe-se, terá de ser bem mais lata, com incidências efetivas sobre a promoção da AF e APTF dos alunos, mas sem descurar o contributo da disciplina na promoção da socialização e na aprendizagem concreta das atividades físicas, visando também a criação de hábitos de superação intra e inter-individual, pressupostos inerentes a uma conceção de socialização crítico-constructiva que visa o desenvolvimento de competências psicomotoras, sócio-afetivas e cognitivas, que sejam utilizadas ao longo da vida (Crum, 1994).

No que concerne às baterias de avaliação da APTF, sobre o seu eventual papel no contexto de uma EF assente numa conceção de socialização crítico-constructiva, importa referir que, segundo Silverman, Keating & Philips (2008): estes instrumentos deverão ser implementados como parte integrante do currículo; os resultados deverão ser utilizados para avaliar a APTF, sem descurar o seu impacto na aprendizagem das atividades físicas e; os professores devem acreditar que todos os alunos têm capacidade para atingir os valores de corte referenciados à saúde, devendo para o efeito desenvolver um programa educacional com esse objetivo.

Justificando o papel das baterias de teste de avaliação da APTF, a National Association of Sports and Physical Education (2004) refere que a promoção de um estilo de vida salutar e ativo junto dos alunos pode, também, em certa medida, ser potenciada pela aplicação destas baterias. Desta forma, acredita-se que seja possível recorrer aos testes de APTF numa perspetiva positiva e educacional.

Assim, assumindo que, atualmente, o principal objetivo da disciplina deverá ser a promoção da saúde pelo exercício físico, seguindo-se a prática das atividades físicas e o desenvolvimento pessoal e social (Onofre et al., 2012), releva-se a pertinência do estudo anteriormente realizado.

2. Sobre as recomendações atuais para a promoção da atividade física e saúde

Para que, através da disciplina de EF, sejam criadas as devidas condições para potenciar as aprendizagens relacionadas com o papel da AF na promoção da saúde, as Orientações da União Europeia para a promoção da atividade física (União Europeia, 2008) remetem para a necessidade de: garantir a existência de tempo dedicado ao exercício físico no horário escolar; existirem instalações e equipamentos adequados; planejar corretamente os conteúdos programáticos; conceber processos de avaliação adequados; atentar à qualificação dos professores; existir equilíbrio na constituição das turmas (turmas de dimensão razoável) e; conceber apoio administrativo na ligação entre a escola e a rede de cuidados de saúde na comunidade local. Parece-nos, no entanto, que tais premissas, estarão ainda longe de ser cumpridas, sobretudo devido ao incumprimento das indicações relacionadas com o tempo dedicado à prática de exercício físico e à constituição de turmas, esta última com reflexo, também, sobre o tempo de prática efetiva durante uma aula de EF, isto é, turmas de maior dimensão conduzem à redução do tempo de prática disponibilizado a cada um dos alunos.

Na procura de reverter os níveis de sedentarismo entre a população infanto-juvenil através da EF, algumas instituições europeias na área da formação de professores de EF, a EUPEA, e os resultados do estudo da UE sobre *“Estilos de vida e sedentarismo dos jovens”* recomendam que se reforce o papel dos professores de EF na promoção da AF, devendo estes fomentar a deslocação ativa entre a casa e a escola, a AF durante os intervalos escolares, a utilização dos equipamentos desportivos após o horário escolar e, ainda, conceber planos de exercício individuais. O professor deve, também, ter a capacidade de transmitir a alunos e pais informações que consciencializem para importância da prática de AF na promoção da saúde.

Tais recomendações, em nosso entender, conferem, e bem, ao professor de EF uma responsabilidade e legitimidade de atuação junto dos seus alunos e famílias, enaltecendo o seu papel junto destes. Contudo, parece-nos que este estatuto do professor se encontra seriamente posto em causa quando, a disciplina que leciona, é remetida para um plano inferior no contexto educativo português. Esta consideração assenta, sobretudo, no facto de, desde o ano letivo 2012/ 2013, a disciplina deixar de ser contabilizada na média do ensino secundário, com exceção dos alunos que se candidatem a um curso superior na área da EF e do Desporto ou que, pretendam apresentar candidatura a uma instituição de ensino superior

fora do país. Esta última premissa, parece-nos ser paradigmática daquilo que consideramos ser uma crise nacional da EF.

Em suma, os constrangimentos referidos remetem para a existência de uma lacuna entre as diretrizes legais e as práticas implementadas (Onofre et al., 2012). Ainda que as recomendações mais recentes apontem para a necessidade de um reforço do papel da disciplina, contribuindo assim para o controlo dos níveis de obesidade entre as crianças e jovens, existe um fosso muito grande entre o que é prometido e aquilo que realmente acontece. “Os princípios expressos em Resoluções, Declarações, Comunicações e Estratégias têm de ser ajustados à realidade” (Hardmann & Marshall, 2005, p.2)

3. Sobre as conclusões do estudo

Focando agora a nossa atenção sobre as principais conclusões do estudo, verificámos que a percepção que os professores tinham sobre a APTF era positiva, devendo a sua orientação estar de acordo com o proposto pelos PNEF, isto é, deveria ter como objetivo a elevação e manutenção da condição física, na perspetiva da saúde, qualidade de vida e bem-estar.

Esta conclusão, contrariou os resultados dos estudos de Carreiro da Costa & Piéron (1997), os quais verificaram que os professores, quando interagem com os alunos, parecem atribuir pouca importância aos temas relacionados com a saúde, o que de alguma forma parece refletir alguma tendência de mudança de concessão da EF entre os anos de 1997 e 2004.

Nos dias de hoje, sem que tenhamos recorrido a uma nova avaliação desta percepção, parece-nos que o padrão se deverá manter, ou até mesmo intensificar-se, face à problemática, cada vez mais presente, do sedentarismo e excesso de peso e que tem resultado em indicações expressas sobre o papel da EF na superação deste flagelo.

Apesar de uma percepção positiva, verificámos que era atribuída falta de eficácia ao modelo de avaliação/ classificação proposto pelos PNEF, ainda que se considerasse importante a uniformidade de critérios. Atualmente, consideramos que esta situação se poderia dever a uma falta de clarificação dos objetivos propostos pelos PNEF, sendo que, o trabalho posteriormente desenvolvido, com a criação de metas de aprendizagem terá, em nosso entender, contribuído para que hoje exista um maior esclarecimento dos professores acerca do modo como devem planear, operacionalizar e avaliar esta área programática.

Por outro lado, pelas experiências hoje já vividas, acreditamos que esta situação tendencialmente seja minorada com a introdução, neste ano letivo (2015-2016), de uma nova proposta de bateria de testes (FITescola), a qual parece-nos corrigir algumas fragilidades do anterior modelo (Fitnessgram), pelo facto de incluir novos testes de avaliação (impulsão horizontal e impulsão vertical), alargando assim as possibilidades de escolha dos professores e, por se verificar uma simplificação do critério de êxito de outros (referimo-nos à posição dos membros superiores no teste de extensões de braços, extraordinariamente difícil para a generalidade dos alunos, sendo agora este teste substituído pelo teste de flexões de braços, que não apresenta uma estrutura de execução tão rígida).

Sobre a avaliação importa também referir que, partindo da relação entre a APTF e AF, tendo em vista o incremento dos níveis de AF entre as crianças e os jovens será importante fomentar, também, a avaliação da APTF no contexto da área dos conhecimentos, uma vez que, Roth e Stamatakis (2010), num estudo com 1954 jovens entre os 11 e os 15 anos, constataram que o conhecimento das diretrizes de AF estava associado com o cumprimento das mesmas.

Relativamente à conclusão de que as limitações temporais seriam a principal condicionante para o facto de não se treinar a APTF nas aulas de EF, parece-nos que, não obstante uma maior consciencialização dos professores para a necessidade de o fazerem, as diretrizes emanadas nos últimos anos, com significado na redução do tempo disponibilizado para as aulas de EF, tenderam a agravar, ainda mais, este sentimento e, por ventura, justificar, assim, alguma incapacidade dos professores em contrariar esta tendência social de aumento do sedentarismo e consequentemente, de acréscimo da incidência de doenças hipocinéticas desde as idades muito jovens.

Face a esta limitação verificámos que quando eram aplicados procedimentos de treino da APTF, a metodologia seguida pressupunha a realização de outras tarefas em concomitância, o que se traduz em algumas lacunas de desenvolvimento das capacidades condicionais, que pressupõe um trabalho mais individualizado. Não obstante, face aos constrangimentos temporais existentes, julgamos que esta continua a ser a metodologia que apresenta menores prejuízos para o cumprimento dos objetivos gerais da disciplina.

Esta metodologia parece-nos cumprir com os princípios referidos por Piéron (1988), Mosston e Ashworth (1986) e Siedentop (1983), que referem que o professor deve fomentar procedimentos de organização que sirvam para diminuir ao máximo os

períodos de tempo em que os alunos não se encontram a realizar tarefas de aprendizagem, aumentando o tempo disponível de prática. Neste sentido, também Teixeira (1992) considera uma falha de planeamento quando o professor não assegura estratégias de distribuição espacial dos alunos que visem otimizar os recursos disponíveis, comprometendo a utilização do tempo útil de uma aula.

Outra das conclusões a que chegámos foi a de que, sendo a avaliação realizada pela esmagadora maioria dos professores, quando o faziam, não despendiam a totalidade do tempo de aula. Julgamos que esta tendência tem sido mantida ao longo dos anos, tendo esta prática sido também adotada por mim, aquando da definição de estratégias de avaliação da APTF, distribuindo esta por um conjunto de sessões, procurando, assim, por um lado, mais uma vez otimizar o tempo de aula e, por outro lado, evitar a monotonia de uma tarefa que, para ser criteriosa, tende a ser demorada e, conseqüentemente, fastidiosa para os alunos. Esta percepção pessoal, foi também verificada por Mercier (2011), que num estudo realizado sobre a atitude de 1119 alunos do ensino secundário face aos testes de APTF, verificou que os jovens tinham uma atitude neutra ou moderadamente positiva, sendo a componente afetiva aquela onde se verificaram os resultados menos favoráveis.

Numa outra perspetiva, importa também mencionar que após termos realizado, por inúmeras vezes, os procedimentos de avaliação sugeridos pelos PNEF, não tendo qualquer pretensão de pôr em causa a validade e pertinência dos mesmos, observamos que, para os alunos mais aptos, a avaliação criterial restringe a motivação dos alunos para, em cada momento de avaliação, procurarem ir mais além, estando assim de acordo com Safrit (1989), ao referir que o estabelecimento do valor de corte não proporciona a auto superação.

O estudo evidenciou, também, que era atribuída uma maior importância à avaliação, que se traduzia na realização da mesma pela generalidade dos professores, do que à classificação, o que nos parece refletir uma tendência de valorização do processo formativo, sendo a informação recolhida utilizada para efetuar reajustes no processo ensino-aprendizagem, potenciando, desta forma, a capacidade de sensibilizar os alunos para a importância da temática.

Nesta conformidade Bratfische (2008), sustentando-se em vários estudos realizados por diversos autores, refere que a avaliação em educação é reconhecer, diagnosticar, desenvolver e valorizar a expressão individual, a identidade cultural e própria afetividade como um meio para a aprendizagem e formação integral do aluno.

4. Sobre as recomendações

No presente verificamos que, aquelas que foram as nossas propostas de avaliação da APTF não diferem, substancialmente, daquelas que são hoje as diretrizes constantes das metas de aprendizagem na disciplina de EF (Rocha, Comédias, Mira & Guimarães, 2011). Numa das nossas propostas, conforme estabelecido nas metas de aprendizagem, ainda que se considere mais do que uma componente de APTF, remetemos igualmente para uma análise univariada de cada uma delas, sendo o nível de APTF do sujeito traduzido em apto ou não apto. Para que o indivíduo seja considerado apto, definimos que o valor de corte de aptidão teria de ser atingido em pelo menos metade das componentes avaliadas. Nas metas de aprendizagem este número de componentes é variável em função do ano e ciclo de escolaridade.

Relativamente, à segunda proposta apresentada, continuamos em consonância no que respeita à necessidade de avaliar mais do que uma componente de APTF mas, no entanto, esta proposta pressupõe a atribuição de uma classificação à APTF dos alunos, o que não se ajusta aos critérios de sucesso hoje definidos na generalidade das escolas, em que a classificação dos alunos é resultado do emparelhamento dos níveis alcançados pelos alunos (introdutório, elementar e avançado) nas diferentes matérias, sendo a avaliação da APTF tratada isoladamente, conforme referido acima, cabendo ao aluno alcançar a meta de aprendizagem definida para o seu ano e ciclo de ensino.

No que concerne às formas de aplicação/ treino da APTF, julgamos que a proposta apresentada (treino em circuito) tende, de igual modo, a ser o processo ao qual os professores recorrem para promover um trabalho efetivo das diferentes capacidades condicionais, uma vez que, conforme já referido, este procedimento, permite uma otimização do tempo de aula, preocupação hoje ainda mais presente se considerarmos que, desde a data de realização do estudo, as políticas de educação do nosso país foram no sentido de uma diminuição do tempos letivos atribuídos à disciplina de EF.

5. Conclusão

Tendo em conta as três dimensões analisadas acerca da APTF: percepção, treino/ aplicação e avaliação/ classificação, concluímos que apesar do distanciamento temporal que existe entre esta reflexão e a data do estudo, o que se reflete em experiências profissionais distintas, estamos em crer que, face às políticas educativas seguidas nos últimos anos que conduziram a uma desvalorização da disciplina de EF, tornou-se emergente repensar o seu conceito e assim, reforçar cada vez mais o seu papel na promoção da AF e da saúde, o que, em nosso entender justifica, também nos dias de hoje, a pertinência do estudo anteriormente realizado.

Da análise das conclusões do estudo, verificámos que a percepção dos professores deverá manter-se positiva, podendo mesmo, face à conjuntura atual, estar potenciada.

Relativamente à avaliação da APTF, considerámos que esta continua a ter um papel importante, devendo também fomentar-se esta avaliação na área dos conhecimentos.

Quanto às dificuldades sentidas pelos professores na aplicação e avaliação da APTF, consideramos que estas devem manter-se relacionadas com a gestão do tempo disponível para o efeito.

Relativamente às formas de aplicação/ treino, face às limitações temporais com que os professores se deparam, e que se agudizaram nos últimos anos, continuamos a considerar o treino em circuito como a opção mais sensata para treinar as capacidades físicas e condicionais. Não obstante, a organização da aula em áreas, ao ter uma organização muito próxima do circuito, poderá ser uma forma de organização pertinente para treinar a APTF.

No que concerne aos procedimentos de avaliação, tendo como pressuposto a motivação dos alunos, continuamos a sugerir a não utilização do tempo total da aula. No que se refere à motivação, considerámos ainda que, não obstante os seus benefícios, a avaliação criterial não promove a auto-superação dos alunos, pelo que se considera importante valorizar o papel da avaliação formativa, de modo a sensibilizar os alunos para a importância desta matéria do currículo da Educação Física. Neste sentido, a avaliação normativa, ao fomentar a comparação entre pares poderá ser também uma possibilidade, enquanto avaliação formativa.

6. Considerações Finais

A investigação realizada foi, em nosso entender, geradora de consensos entre os profissionais da escola, uma vez que, através da mesma, conseguiu-se uniformizar critérios de avaliação da APTF, no que respeita à sua periodicidade e formas de aplicação (“correta” aplicação da bateria de testes Fitnessgram), situação que foi conseguida através de um estreito contacto com os professores do departamento de EF, quer em reuniões, quer mesmo, de um modo mais informal, em conversas diárias, onde tivemos a oportunidade de expor a nossa perspetiva do trabalho a desenvolver nesta área. Para o efeito, contribuiu, também, o facto de ter sido entregue, a cada professor do departamento, um ficheiro informático onde os professores colocavam os resultados das avaliações realizadas aos seus alunos e, a partir daí, atribuíam a classificação dos mesmos.

Desta forma, julgamos que o trabalho desenvolvido foi um contributo para a definição de uma ação comum, potenciadora do trabalho desenvolvido pelos restantes professores do departamento de Educação Física da Escola Secundária Augusto Cabrita, bem como, de todos aqueles que participaram na sessão de apresentação do estudo, momento em que, com os extraordinários contributos de um elemento da equipa de elaboração dos PNEF e de um elemento do Núcleo de Exercício e Saúde da FMH, foi possível promover uma discussão alargada sobre os dados e respetivas conclusões do estudo, valorizando o papel da investigação, premissas que, segundo Carreiro da Costa (2008), são fundamentais para a eficácia do ensino.

Referências Bibliográficas

ACSM (1988). *ACSM's Resource Manual for Exercise Testing and Prescription*. 1th Edition. USA: Lippincott Williams & Wilkins.

ACSM (2014). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 9th Edition. USA. Lippincott Williams & Wilkins.

Alter, M.J. (1988). *Science of Stretching*. Champaign: Human Kinetics.

Baquet, G., Berthoin, S. & Van Praagh, E. (2002). Are Intensified Physical Education Sessions Able to Elicit Heart Rate at a Sufficient Level to Promote Aerobic Fitness in Adolescents. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 73 – 3, 282-288.

Bento, J.O. (1999). Da Saúde; do Desporto, do Corpo e da Vida. *Boletim SPEF*, 17/18, 11-16.

Biddle, S.J.H. (1986). Exercise motivation: Theory and practice. *British Journal of Physical Education*, 17(1), 40-43.

Biddle, S., Mutrie, N. & Gorely, T. (2015). *Psychology of Physical Activity – Determinants, well-being and Interventions*. Third edition. London: Routledge.

Blair, S.N. (1993). C.H. McCloy research lecture: Physical Activity, Physical Fitness and Health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 365-376.

Bonança, M., Regino, J., Martinho, J., Carreira, R. & Marques, A. (2014). Educação Física na Europa: Várias Conceções. *Boletim SPEF*, 38, 45-51.

Bouchard, C., Shepard, R.J. & Stephens, T. (1994). *Physical Activity Fitness and Health: International Proceedings and Consensus Statement*. Champaign: Human Kinetics.

Bratfische, S. A. (2008). Avaliação em EF: um desafio. *Revista da Educação Física/UEM*, 14(2), 21–31.

Calfas, K.J. & Taylor, W.C. (1994). Effects of Physical Activity on Psychological Variables in Adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 406-423.

Castelo, J., Barreto, H., Alves, F., Santos, P., Carvalho, J. & Vieira, J. (2000). *Metodologia do Treino Desportivo*. Lisboa; FMH Edições.

Carreiro da Costa, F. & Piéron, M. (1997). Teaching the Curriculum: Policy and Practice in Portugal and Belgium. *The Curriculum Journal*, 8(2), 231-247.

Carreiro da Costa, F. (2008). *¿Qué es una enseñanza de calidad en Educación Física?* Conferência proferida na Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México.

CDC, Centers for Disease Control and Prevention (1997). Guidelines for School and Community Programs to Promote Lifelong Physical Activity Among Young People. In *MMWR Recommendations and Reports* (1-36).

Corbin, C.B. & Fox, K.R.(1986). A Educação Física e Saúde: a aptidão para toda a vida; *Horizonte*; Lisboa, II (12), 205-207.

Corbin, C. B. (1987); Youth Fitness, Exercise and Health: There is Much to be Done; *Research Quarterly For Exercise and Sport*; Vol.58 – Nº4: pp 308-314.

Corbin, C. (2002). Physical education as an agent of change. *Quest*, 54, 182-195.

Crocker, L., & Algina, J. (1986). *Introduction to Classical and Modern Test Theory*. New York: CBS College Publishing.

Crum, B. (1993). A crise de identidade da educação física. Ensinar ou não ser, eis a questão. *Boletim SPEF*, 7/8, 133-148.

Crum, B. (1994). A critical review of competing PE concepts. In J. Mester (Ed.), *Sport Sciences in Europe 1993. Current and future perspectives* (pp. 516 -533). Aachen: Meyer & Meyer Verlag;

Cureton, K.J. & Warren, G.L. (1990). Criterion-referenced standards for youth health-related fitness tests: a tutorial. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 61, 7-19.

Dale, D. & Corbin, C. B. (2000). Physical Activity Participation of High School Graduates Following Exposure to Conceptual or Tradition Physical Education. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 71 (1), 61-68.

European Comission (2010). *Eurobarometer 72.3 - Sport and Physical Activity*. Brussels: Belgium.

Ferreira, A.P. (2002). O Treino em Circuito. *Treino Desportivo*, 17, 29-33.

Ferreira, I. (1998). *Sensibilidade e Especificidade de Variáveis de Aptidão Física e Composição Corporal como Indicadores de Saúde em Jovens dos 10 aos 15 Anos de Idade, de Ambos os Sexos*. Tese de mestrado, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.

FMH/ DGE (2015). *FITescola*; Consultado em 8 de fevereiro de 2016 do sítio: <http://FITescola.dge.mec.pt>.

Fragoso, I. & Vieira, F. (2000), *Morfologia e Crescimento*. Lisboa; FMH Edições.

Franks, B.D., Morrow, J.R., Jr. & Plowman (1988). Youth Fitness Testing: Validation, Planning and Politics. *Quest*, 40, 187-199.

Godinho, M., Mendes, R., Melo, F. & Barreiros, J. (1999); *Controlo Motor e Aprendizagem – Fundamentos e Aplicações*. Lisboa: FMH Edições.

Gomes, M. (1996). *Coordenação Motora, Aptidão Física e Variáveis do Envolvimento. Estudo em Crianças do 1º Ciclo de Ensino de Duas Freguesias do Concelho de Matosinhos*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.

Hardmann, K & Marshall, J. (2005). Update on the State and Status of Physical Education World-wide. *2nd World Summit on Physical Education* (pp. 1-17). Magglingen: ICSSPE/ CIEPSS

Jacinto, J., Comédias, J., Mira, J., Carvalho, L. (2001). *Programa de Educação Física (Reajustamento)*. Lisboa: Ministério da Educação

Januário, C. (1992). *O pensamento do professor. Relação entre as decisões pré-interativas e os comportamentos de ensino em Educação Física*. Tese de doutoramento, Faculdade de Motricidade Humana - Universidade Técnica de Lisboa.

- Kemper, H., Vente, W., Mechelen, W. & Twisk, J. (2001). Adolescent Motor Skill and Performance; Is Physical Activity in Adolescence Related to Adult Physical Fitness?. *American Journal of Human Biology*, 13, 180-189
- Kraut, A.; Melamed, S.; Gofer, D. & Froom; P. (2003); Effect of School Age Sports on Leisure Time Physical Activity in Adults: The CORDIS Study. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 2038-2042.
- Kullina, P.H. & Silverman, S. (2000). Teachers' Attitudes Toward Teaching Physical Activity and Fitness. *Research Quarterly For Exercise and Sport*, 71 (1), 80-84.
- Lenfant, C. (1992). Physical Activity and Cardiovascular Health: Special Emphasis on Women and Youth; *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 24 (6), S191.
- Lopes, V.P. & Maia, J. (1999). Estudo Sobre o Contributo de Programas de EF para a Melhoria da Aptidão Física em Crianças de Idade Escolar. *Boletim SPEF*, 17/18, 53-60.
- Maia, J. (1987). A criança e a atividade física na escola. *Horizonte*, IV (20), 39-41.
- Maia, J. (1995). Avaliação da Aptidão Física. Aspectos Metodológicos e Analíticos. *Horizonte*, XI (65), 190-197.
- Maia, J. (1996). Avaliação da Aptidão Física. Uma abordagem metodológica; *Horizonte – Dossier*, XIII (73).
- Maia, J. (1999). A Ideia de Aptidão Física. Conceito, operacionalização e implicações. *Boletim SPEF*, 17/18, 17-30.
- Malina, R.M. (1996). Tracking of physical activity and physical fitness across the lifespan. *Research Quarterly for Exercise and Sport, Suppl*, 67 (3), S48-S57.
- Malina, R.M. (2001). Physical activity and fitness: pathways from childhood to adulthood. *American Journal of Human Biology*, 13, 162-172.
- Marsh, H. W. (1993). The Multidimensional Structure of Physical Fitness: Invariance over Gender and Age. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64 (3), 256-273.

- Mercier, K. (2011). *Secondary school students' attitudes toward fitness testing*. Tese de Doutoramento não publicada. Columbia University, United States.
- Morrow, J.R., Jackson, Disch & Mood (1995). *Measurement and Evaluation in Human Performance*. Champaign: Human Kinetics.
- MOSSTON, Muska & ASHWORTH, Sara (1986). *Teaching physical education*. (3aed). Columbus: Merrill Pub. Comp.
- National Association for Sport and Physical Education (2004). *Moving into the future National Standards for physical Education* (2ed.). Reston, VA: VASPE Publication.
- Naul, R. (2003). Concepts of Physical Education in Europe. In K. Hardman (Ed.), *Sport Science Studies* (pp 35 -52).
- Onofre, M., Marques, A., Moreira, R., Holzweg, M., Repond, R. & Scheur, C. (2012). Physical Education and Sport in Europe: From individual reality to collective desirability. *International Journal of Physical Education, XLIX (2) 2nd Quarter*, 31-35.
- Onofre, M.; Marques, A.; Moreira, R.; Holzweg, M.; Repond, R. & Scheur, C. (2012). Physical Education and Sport in Europe: From individual reality to collective desirability. *International Journal of Physical Education, XLIX (2) 3rd Quarter*, p. 17-31.
- Pate, R.R., Long, B.J. & Heath, G.(1994). Descriptive epidemiology of physical activity among adolescents. *Pediatric Exercise Science*, 6, 434-447.
- Pestana, M. H. & Gageiro, J.N. (2000). *Análise de dados para ciências sociais. A complementaridade do SPSS*. Edições Sílabo.
- Plowman, S.A. (1989). Criterion Referenced Standards for Neuromuscular Physical Fitness Tests. An Analysis. *Pediatric Exercise Science*, 4, 10-19.
- PIÉRON, Maurice. (1988). *Pedagogia de la actividad fisica y el deporte*. (2.^a ed.). Málaga: Junta AndalucialUniversidade Internacional Deportiva de Andalucia.

- Prista, A. (1994). *Influência da Atividade Física e dos Factores Sócio-Económicos sobre as Componentes da Estrutura do Valor Físico Relacionadas com a Saúde: Estudo em Crianças e Jovens Moçambicanos*. Tese de Doutoramento, Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física – Universidade do Porto.
- Rocha, L., Comédias, J., Mira, J. & Guimarães, M. (2011). *Metas de Aprendizagem de Educação Física – Ensino Secundário*. Ministério da Educação.
- Roth, M. & Stamatakis, E. (2010). Linking young people's knowledge of public health guidelines to physical activity levels in England. *Pediatric Exercise Science*, 22, 467-476.
- Rowland, T.W. (1996). *Developmental Exercise Physiology*. Champaign: Human Kinetics.
- Safrit, M. (1989). *Measurement Concept in Physical Education and Exercise Science*. Champaign: Human Kinetics.
- Safrit, M. (1990). The Validity and Reliability of Fitness Tests for Children: A Review. *Pediatric Exercise Science*, 2 (1), 9-28.
- Sallis, J. & McKenzie, T. (1991). Physical education's role in public health. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 62, 124-137.
- Sallis, J. F. & Patrick, K. (1994). Physical activity guidelines for adolescents; *Pediatric Exercise Science*, 6, 302-314.
- Sardinha, L.B., Mateus, P. & Teixeira, P. (1996). Aptidão Física de Jovens. Comparação da Aptidão Física de Jovens Adolescentes do Sexo Feminino com e sem Frequência da Disciplina de Educação Física. *Horizonte*, XII (71), 180-184.
- Siedentop, D. (1983). *Developing teaching skills in physical education*. (2.^a ed.). California : Mayfield Publishing Company.
- Silverman, S., Keating, X., & Phillips, S. (2008). A Lasting Impression: A Pedagogical Perspective on Youth Fitness Testing. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 12(3), 146-166.

Suter, E., Hawes, M.R. (1993). Relationship of Physical Activity, Body Fat, Diet, and Blood Lipid Profile in Youths 10-15 Yr. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 25, 748-754.

Taylor, W., Blair, S., Cummings, S., Wun, C. & Malina, R. (1999). Childhood and adolescent physical activity patterns and adult physical activity patterns and adult physical activity. *Medicine Sciences in Sports and Exercise*, 31, 111-117.

Teixeira, Luís A. (1992). Avaliação do processo ensino aprendizagem dentro de uma perspectiva cibernética. *Kinesis*, 2, 11-27.

The Cooper Institute for Aerobics Research (2002). *FITNESSGRAM – Manual de Aplicação de Testes*. Lisboa: Faculdade de Motricidade Humana.

Trudeau, F., Laurencelle, L., Trembley, J., Rajic, M. & Shepard, R.J. (1999). Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. *Medicine Sciences in Sports Exercise*, 31, 111-117.

União Europeia (2008). *Orientações da UE para a promoção da atividade física. Acções recomendadas para apoiar a actividade física benéfica para a saúde Aprovadas pelo Grupo de Trabalho da UE «Desporto & Saúde»*. França: Biarritz.

Whitehead, J., Pemberton, C. & Corbin, C. (1990). Perspectives on the Physical Fitness Testing Of Children: The Case for a Realistic Educational Approach. *Pediatric Exercise Science*. 2, 11-123.

WHO (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data.

WHO (2013). *Country profiles on nutrition, physical activity and obesity in the 53 WHO European Region Member States Methodology and summary*. Regional Office for Europe.

Young, D.R., Steinhardt, M.A. (1995). The Importance of Physical Fitness for Reduction of Coronary Artery Disease Risk Factors. *Sports Medicine*, 19, 303-310.



Faculdade de Motricidade Humana
Universidade Técnica de Lisboa

Núcleo de Estágio Pedagógico de Educação Física
Escola Secundária Augusto Cabrita

QUESTIONÁRIO

PERCEPÇÃO FACE À INCLUSÃO DA APTIDÃO FÍSICA NO CONTEXTO ESCOLAR

Este questionário é dirigido aos professores de Educação Física que se encontram actualmente em leccionação nos respectivos estabelecimentos de ensino públicos, destinando-se a um estudo de levantamento das suas percepções face à Inclusão da Aptidão Física no Currículo da disciplina de Educação Física.

Encontra-se dividido em três dimensões que, apesar de apresentadas de forma diferenciada, são interdependentes: a dimensão Percepção, que diz respeito à forma como os professores assumem a Aptidão Física; a dimensão Aplicação/ Treino, que diz respeito à forma como os professores enquadram a abordagem da Aptidão Física nas suas aulas; e a dimensão Avaliação/ Classificação, que diz respeito à forma como os professores avaliam a Aptidão Física dos seus alunos.

O reconhecimento de que a opinião dos professores que trabalham no terreno deve ser considerada para uma reflexão global do sistema, deve ser aceite por todos os que pretendem introduzir-lhe alterações qualitativas. Por isso, a sua resposta às questões que se seguem reveste-se de extraordinária importância.

AS SUAS RESPOSTAS SERÃO MANTIDAS NO MAIS CUIDADO SIGILO E O SEU ANONIMATO SERÁ TOTALMENTE GARANTIDO.

Agradecemos desde já a sua disponibilidade.

DADOS BIOGRÁFICOS

Escola: _____

Sexo: _____ Idade: _____ Situação Profissional: _____

Anos de Ensino: _____

DIMENSÃO PERCEPÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (APTF)

1. Classifique a importância da APTF no contexto social:

1	2	3	4
---	---	---	---

1 – Nada Importante
2 – Pouco Importante
3 – Importante
4 – Muito Importante

2. Classifique a importância da APTF no contexto escolar global:

1	2	3	4
---	---	---	---

1 – Nada Importante
2 – Pouco Importante
3 – Importante
4 – Muito Importante

3. Classifique a importância da APTF no contexto da sua escola:

1	2	3	4
---	---	---	---

1 – Nada Importante
2 – Pouco Importante
3 – Importante
4 – Muito Importante

4. Em que medida considera a APTF significativa para o desenvolvimento dos alunos?

1	2	3	4
---	---	---	---

1 – Nada Significativa
2 – Pouco Significativa
3 – Significativa
4 – Muito Significativa

5. Em que medida considera a APTF uma temática motivante para os alunos?

1	2	3	4
---	---	---	---

1 – Nada Motivante
2 – Pouco Motivante
3 – Motivante
4 – Muito Motivante

6. Em que medida considera que a posição do Departamento de Educação Física pode influenciar a inclusão da APTF nas temáticas a abordar?

1	2	3	4
---	---	---	---

1 – Nada Significativa
2 – Pouco Significativa
3 – Significativa
4 – Muito Significativa

7. Classifique a eficácia do actual modelo de inclusão da APTF nas aulas de Educação Física proposto pelos Programas Oficiais da Disciplina?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Nada Eficaz
2 – Pouco Eficaz
3 – Eficaz
4 – Muito Eficaz

8. Em que medida considera pertinente a uniformidade de métodos e instrumentos de abordagem da APTF no contexto escolar?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Nada Pertinente
2 – Pouco Pertinente
3 – Pertinente
4 – Muito Pertinente

9. Na sua perspectiva, em termos gerais, qual deverá ser a orientação fundamental da APTF no contexto escolar?

☐ Proporcionar a elevação e manutenção da condição física, na perspectiva da saúde, qualidade de vida e bem estar;

☐ Auxiliar e reforçar as aquisições que constituem os restantes objectivos de trabalho no âmbito do currículo da Educação Física;

☐ Elevar o nível funcional das capacidades condicionais e coordenativas gerais;

☐ Outros:

Ordene por ordem de importância, atribuindo o valor 1 aquele que considerar de maior importância.

DIMENSÃO APLICAÇÃO/ TREINO DA APTIDÃO FÍSICA (APTF)

1. Em que medida considera importante o treino da APTF no contexto da Educação Física escolar?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Nada Importante
2 – Pouco Importante
3 – Importante
4 – Muito Importante

2. Treina a APTF no decorrer das suas aulas?

☐ Sim ☐ Não

(Se respondeu sim, passe para a questão número 4)

3. Qual o motivo pelo qual não treina a APTF nas suas aulas?

- ☐ Limitação temporal do processo de planeamento;
 - ☐ Limitação espacial;
 - ☐ Ausência de apetrechamento;
 - ☐ Outros:
-

Selecione as opções convenientes. Caso existam outras, indique quais.

As questões que se seguem estão direccionadas para os professores que treinam a APTF no decorrer das suas aulas. Contudo, agradecemos que continuasse o preenchimento do questionário, considerando a hipótese de ter que treinar a APTF nas suas aulas.

4. Qual a razão que o leva a treinar a APTF nas suas aulas?

- ☐ Indicações programáticas;
 - ☐ Deliberação do departamento;
 - ☐ Convicção pessoal;
 - ☐ Motivação dos alunos;
 - ☐ Outros:
-
-

Selecione as opções convenientes. Caso existam outras, indique quais.

5. De que modo treina a APTF nas suas aulas?

- ☐ Isoladamente ☐ Em simultâneo com outras temáticas

6. De que forma periodiza o treino da APTF nas suas aulas?

- ☐ Todas as aulas
 - ☐ Bloco de aulas
 - ☐ Diversas aulas distribuídas ao longo do ano
 - ☐ Outras
-

Selecione apenas uma das opções.

7. Qual o tempo em média que disponibiliza para o treino da APTF?

7.1. Ao longo do ano lectivo:

☐ Mais de 10 horas

☐ 6 a 9 horas

☐ 3 a 6 horas

☐ Menos de 3 horas

Selecione apenas uma das opções.

7.2. Em cada aula:

☐ Totalidade do tempo de aula

☐ Mais de metade do tempo de aula

☐ Metade do tempo de aula

☐ Menos de metade do tempo de aula

Selecione apenas uma das opções.

8. O tempo que dedica ao treino da APTF nas suas aulas é suficiente para atingir os objectivos a que se propõe?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Muito insuficiente
2 – Insuficiente
3 – Suficiente
4 – Excessivo

DIMENSÃO AVALIAÇÃO/ CLASSIFICAÇÃO DA APTIDÃO FÍSICA (APTF)

1. Considerando a **avaliação** como um processo e a **classificação** como um produto da avaliação, em que medida considera importante:

1.1. A **Avaliação** da APTF no contexto da Educação Física escolar?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Nada Importante
2 – Pouco Importante
3 – Importante
4 – Muito Importante

1.2. A **Classificação** da APTF no contexto da Educação Física escolar?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Nada Importante
2 – Pouco Importante
3 – Importante
4 – Muito Importante

2. Avalia a APTF no decorrer das suas aulas?

☐ Sim

☐ Não

(Se respondeu sim, passe para a questão número 4)

3. Qual o motivo pelo qual não avalia a APTF nas suas aulas?

☐ Limitação temporal do processo de planeamento;

☐ Limitação espacial;

☐ Ausência de apetrechamento;

☐ Outros:

Selecione as opções convenientes. Caso existam outras, indique quais.

As questões que se seguem estão direccionadas para os professores que avaliam a APTF no decorrer das suas aulas. Contudo, agradecemos que continuasse o preenchimento do questionário, considerando a hipótese de ter que avaliar a APTF nas suas aulas.

4. Quais as razões que o levam a avaliar a APTF nas suas aulas?

☐ Indicações programáticas;

☐ Deliberação do departamento;

☐ Convicções pessoais;

☐ Motivação dos alunos;

☐ Outros:

Selecione as opções convenientes. Caso existam outras, indique quais.

5. Quais as componentes da APTF que avalia nas suas aulas?

☐ Aptidão Aeróbia;

☐ Composição Corporal;

☐ Aptidão Muscular (Força, Resistência e Flexibilidade);

☐ Outras:

Seleccione as opções convenientes. Caso existam outras, indique quais.

6. Na sua periodização anual quantas vezes avalia a APTF em cada uma das suas turmas?

☐ Uma vez;

☐ Duas vezes;

☐ Três vezes;

☐ Quatro vezes;

☐ Mais de quatro vezes.

Seleccione apenas uma das opções.

7. Qual o tempo em média que disponibiliza para a avaliação da APTF?

7.1. Ao longo do ano lectivo:

☐ Menos de 3 horas;

☐ 3 a 6 horas;

☐ 6 a 8 horas;

☐ Mais de 8 horas.

Seleccione apenas uma das opções.

7.2. Em cada aula de avaliação:

- ☐ Menos de metade do tempo de aula;
- ☐ Metade do tempo de aula;
- ☐ Mais de metade do tempo de aula;
- ☐ Totalidade do tempo de aula.

Seleccione apenas uma das opções.

8. O tempo que dedica à avaliação da APTF nas suas aulas é suficiente para atingir os objectivos a que se propõe?

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4

1 – Muito insuficiente
2 – Insuficiente
3 – Suficiente
4 – Excessivo

9. Como classifica a APTF dos seus alunos?

- ☐ Em função do desempenho;
- ☐ Em função do desempenho e evolução entre momentos de avaliação;
- ☐ Em função do desempenho, tendo por referência os padrões de Aptidão Física para a saúde;
- ☐ Em função dos conhecimentos que os alunos adquirem acerca da temática;
- ☐ Outros:

Seleccione as opções convenientes. Caso existam outras, indique quais.

9.1 Caso classifique em função do desempenho dos alunos, em que pressuposto é que se baseia a sua classificação da APTF?

☐ Ponderação do resultado obtido nas diferentes componentes de APTF (Fim de questionário);

Selecione apenas uma das opções.

☐ Classificação em Apto ou Não Apto;

☐ Outros

9.2 Considera que os seus alunos têm sucesso quando atingem os objectivos propostos em:

☐ Todas as componentes avaliadas;

☐ Mais de metade das componentes avaliadas;

☐ Metade das componentes avaliadas;

☐ Menos de metade das componentes avaliadas.

Selecione apenas uma das opções.

Gratos pela colaboração!